

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення”
(спеціалізація Кіокушинкай карате)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

для студентів 1 курсу

Залікові вимоги

1. Виникнення боксу як виду одноборств. Кулачний бій у програмі Олімпійських ігор Стародавньої Греції. Бокс у Стародавній Греції, Єгипті.
2. Значення та місце кіокушинкай карате в сучасній системі фізвиховання.
3. Характеристика карате-до як бойового мистецтва.
4. Кіокушинкай карате як вид спортивного одноборства.
5. Основні напрямки кіокушинкай карате.
6. Структура та діяльність федерацій кіокушинкай карате.
7. Роль і місце ЛДУФК у підготовці спеціалістів кіокушинкай карате.
8. Зародження та розвиток карате-до на Окінаві.
9. Карате-до в I половині XX ст.
10. Розвиток карате-до у II половині XX ст.
11. Основи класифікації тех.прийомів та бойових дій у кіокушинкай карате.
12. Термінологія кіокушинкай карате.
13. Класифікація стійок та пересувань (дачі ваза).
14. Класифікація техніки ударів ногами (гері ваза).
15. Класифікація техніки ударів руками (цукі ваза).
16. Класифікація техніки захисту в карате-до (уке ваза).
17. Характеристика рухової активності у кіокушинкай карате.
18. Особливості функціонування окремих систем організму спортсмена у процесі занять кіокушинкай карате.
19. Показники підготовленості в кіокушинкай карате.
20. Поняття спортивна техніка та її структура в кіокушинкай карате .
21. Кінематична характеристика техніки рухів у кіокушинкай карате.
22. Динамічна характеристика техніки рухів у кіокушинкай карате.
23. Тактика та її значення у кіокушинкай карате.
24. Взаємозв'язок техніки і тактики в процесі занять кіокушинкай карате.
25. Поняття про тактичну дію. Різновиди тактичних дій.
26. Основні типи тактичної діяльності у кіокушинкай карате.
27. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу.
28. Структура навчально-тренувальних занять.
29. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять.
30. Практичні методи навчання. Словесні і наочні методи навчання.
31. Особливості навчання і тренування каратистів-початківців.
32. Мета і завдання початкової підготовки.
33. Оргкомітет змагань.
34. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань.
35. Кошторис витрат на проведення змагань.
36. Комендант змагань.
37. Програма змагань.
38. Медичне обслуговування змагань.
39. Робота головної суддівської колегії.
40. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату.
41. Робота мандатної комісії.
42. Форма звіту головного судді змагань.
43. Види змагань в кіокушинкай карате.

44. Віковий і кваліфікаційний розподіл учасників змагань.
45. Вагові категорії.
46. Перелік медичних протипоказань до занять з кіокушинкай карате.
47. Визначення переможця в кіокушинкай карате за допомогою суддівських рішень (сушин, фукушин) . Подання апеляцій, прийняття рішень по апеляціям.
48. Поняття технічної підготовки в кіокушинкай карате.
49. Теоретико-методичні основи оволодіння технікою в кіокушинкай карате.
50. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності каратистів в кіокушинкай карате.
51. Спортивна техніка, як предмет навчання.
52. Оволодіння технікою та етапи навчання в кіокушинкай карате.
53. Причини виникнення помилок у техніці рухів.
54. Практичні рекомендації каратистам-початківцям щодо технічної підготовки.
55. Поняття техніки бою в кіокушинкай карате як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
56. Техніка як система рухів каратиста.
57. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
58. Систематика техніки бою в кіокушинкай карате. Вимоги до термінології. Міжнародна термінологія.
59. Бойова стійка, її визначення, призначення. Фактори, що обумовлюють бойову стійку.
60. Пересування. Види пересування: звичайним кроком, приставним кроком, стрибковим кроком.
61. Поняття тактики в кіокушинкай карате.
62. Індивідуальні манери ведення бою.
63. Характеристика ведення бою на різних дистанціях.
64. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
65. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.
66. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою каратистам різних манер ведення бою.
67. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.
68. Класифікація елементів тактики в кіокушинкай карате. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості каратистів.
69. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
70. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
71. Тактика як мистецтво ведення бою каратистів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою.
72. Тактичне мислення каратиста і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
73. Поняття про фізичну підготовку.
74. Загальна фізична підготовка каратиста.

75. Спеціальна фізична підготовка каратиста.
76. Сила, форми її прояву. Різновиди сили каратиста.
77. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних факторів на прояв сили.
78. Методи розвитку сили.
79. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості.
80. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості.
81. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у каратистів-початківців.
82. Поняття спритності, її види і методика розвитку.
83. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку.
84. Рівновага, методика її розвитку в кіокушинкай карате.
85. Ритмічність, методика її розвитку в кіокушинкай карате.
86. Координованість, методика її розвитку.
87. Методика розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів.
88. Перенос фізичних якостей.
89. Поняття психологічної підготовки в кіокушинкай карате.
90. Зміст і структура психологічної готовності каратиста до змагань.
91. Діагностика стану психічної готовності каратиста-початківця.
92. Виховання вольових якостей каратиста-початківця.
93. Оцінка психологічних показників тренуваності каратистів.
94. Значення психічних якостей у майстерності каратистів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
95. Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
96. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість.
97. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань.
98. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань.
99. Загальна і спеціальна психологічна підготовка каратистів.
100. Регуляція рівня емоційного збудження каратистів-початківців.
101. Ідеомоторне тренування
102. Значення психофізичних якостей в майстерності каратистів.

Залікові вимоги з розділу СПВ

1. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку сили.
2. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.
3. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку спритності.
4. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку витривалості.
5. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку гнучкості.
6. Розвиток сили: вправи з обтяженням масою власного тіла.
7. Розвиток швидкості: швидкість рухової реакції; швидкість поодиноких рухів; частота рухів.

8. Розвиток витривалості: загальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості.
9. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей каратистів.
10. Імітація ударів і захистів з обтяженням і без обтяження..
11. Вправи на боксерських снарядах.
12. Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
13. Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.
14. Навчальна стійка каратистів (кіхон).
15. Пересування в стійках (приставний крок, стрибковий крок).
16. Прямий удар лівою (правою) Ой цукі, Гіяку цукі: на місці, з пересуванням уперед.
17. Захисти за допомогою рук від прямих ударів (Учі уке, Сото уке).
18. Захисти за допомогою тулуба від прямих ударів (ухили, зміщення).
19. Захисти за допомогою ніг від прямих ударів.
20. Методика навчання сполученню з двох прямих ударів лівою-правою.
21. Методика навчання сполученню з трьох прямих ударів лівою-правою-лівою.
22. Методика навчання сполученню з чотирьох прямих ударів лівою-правою-лівою-правою.
23. Методика навчання довгих ударів збоку (маваші гері). Підготовчі вправи.
24. Захисти за допомогою рук від бокових ударів .
25. Захисти за допомогою ніг від бокових ударів.
26. Захисти за допомогою тулуба від бокових ударів.
27. Методика навчання сполучення з двох бокових ударів .
28. Методика навчання сполучення з трьох бокових ударів.
29. Методика навчання сполучення з чотирьох бокових ударів.
30. Методика навчання довгих ударів знизу(має гері). Підготовчі вправи.
31. Захисти від ударів знизу.
32. Методика навчання сполучення з двох ударів знизу (нога – рука).
33. Методика навчання сполучення з трьох ударів знизу(нога - рука –рука).
34. Методика навчання сполучення з чотирьох ударів знизу (нога - рука - рука - нога).
35. Практичні рекомендації караистам-початківцям щодо технічної підготовки.
36. Поняття техніки кіокушинкай карате як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
37. Техніка як система рухів каратиста.
38. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
39. Систематика техніки кіокушинкай карате. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.
40. Поняття тактики в кіокушинкай карате.
41. Індивідуальні манери ведення бою.
42. Характеристика бою на різних дистанціях.

43. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
44. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.
45. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою каратистам різних манер ведення бою.
46. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.
47. Класифікація елементів тактики кіокушинкай карате. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості каратистів.
48. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
49. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
50. Тактика як мистецтво ведення бою каратистів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою.
51. Тактичне мислення каратиста і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
52. Діагностика стану психічної готовності каратиста-початківця.
53. Виховання вольових якостей каратиста-початківця.
54. Значення психічних якостей у майстерності каратистів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
55. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість.
56. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань.
57. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань.

Рекомендована література

Базова

1. Бокс. Энциклопедия. / Составитель Тараторин Н.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
3. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
4. Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
5. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
6. Барковский В., Смирнов Н. Практическое карате. 1-11ч. С.-П., 1991, 150 с.
7. Долин А., Попов Г. Кемпо- традиции вионских искусств. М., 1990, 320с.
8. Дубровский В. Реабилитация в спорте. М., 1991, 186 с.
9. Федоришин П. Карате-до для всіх. Т., 1991, 210 с.
10. Канадзава Х. Карате-до Шотокан. О., 1994, 250 с.
11. Биджиев С. Карате-до Шотокан. С.-П., 1995, 320 с.
12. Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
13. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
14. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
15. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
16. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
17. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
18. Вихман В-Д. Искусство ката. М., “Советский спорт,” 1993, 303 с.

19. Юкун Ч. 100 вопросов по У-шу. К., София, 1996, 320 с.
20. Гил К., Хван К. Искусство тхеквандо. М., “Советский спорт”, 1991.
21. Кук Д-Ч. Си а карате. М., 1994, 207 с.
21. Стригин Н. Саньда. Восточные единоборства. Р., 1991.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991, 543с.
23. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с.
24. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
25. Каштанов Н. Каноні карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.
26. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
27. Матеріали лекцій.

Інформаційні ресурси

1. Фонд навчальної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».
3. Ресурси інтернет.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **залікові питання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Кіокушинкай карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Кіндзер Б.М. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (Kyokushinkai karate): exam questions. Kindzer Bogdan.