

**Львівський державний університет фізичної культури
імені І. Боберського**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____
Зав. каф. _____ В.А.Бусол

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ

з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення”
(спеціалізація карате)
спеціальність 017 «фізична культура і спорт»
освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

1. Характеристика карате як виду спорту. Основні напрямки карате.
2. Зародження та становлення окінавського карате в XII-XX ст.
3. Розвиток карате в Японії.
4. Розвиток карате в другій половині XX ст.
5. Особливості травматизму в східних одноборствах.
6. Термінологія карате.
7. Розвиток карате на сучасному етапі.
8. Особливості функціонування основних систем організму спортсменів у процесі занять карате.
9. Характеристика рухової активності в карате.
10. Структура та діяльність міжнародних та національних федерацій з карате.
11. Ритуал та морально-етичні основи карате.
12. Загальна характеристика травм у карате.
13. Основи першої медичної допомоги в карате.
14. Основи класифікації технічних прийомів у карате.
15. Поняття “спортивна техніка” та її структура в карате.
16. Динамічні характеристики техніки рухів у карате.
17. Методи навчання у карате.
18. Оцінки критеріїв прийняття рішень та заборонені дії на змаганнях з куміте.
19. Кінематичні характеристики техніки рухів у карате.
20. Загальні положення правил змагань по куміте в карате.
21. Поняття про тактичну дію. Різновиди тактичної дії в карате.
22. Організаційно-методичні форми занять в карате.
23. Методика вивчення окремого технічного прийому в карате.
24. Класифікація захисних технічних прийомів в карате.
25. Структура заняття та види її спрямованості в карате.
26. Класифікація атакуючих технічних прийомів у карате.
27. Місце та значення в карате.
28. Класифікація стійок та пересувань в карате.
29. Права та обов’язки суддівської бригади по куміте. Офіційний протест.
30. Характеристика основних видів куміте.
31. Методика вивчення куміте в карате.
32. Місце та значення НДР для розвитку теорії та методики карате.
33. Класифікація куміте в карате.
34. Підготовчі дії в системі тактичної підготовки по куміте.
35. МТЗ тренувального процесу в карате.
36. Методика тактичної підготовки в карате.
37. Поняття про тактичну дію. Різновиди тактичних дій в карате.
38. МТЗ змагань в карате.
39. Команди і жести рефері по куміте.
40. Місце і значення етикету та морально-етичного виховання в карате.
41. Жести і рухи бокового судді по куміте.
42. Ведення протоколів змагань з карате.

43. Мета, завдання та методика тренування каратистів у різні періоди підготовки.
44. Структура та типи мікроциклів у системі підготовки каратистів.
45. Структура та типи мезоциклів у системі підготовки каратистів.
46. Контроль навчально-тренувального процесу каратистів.
47. Місце та значення тактики в карате.
48. Основні етапи формування правил змагань з куміте в карате.
49. Види і методи наукових досліджень в карате.
49. Атакуючі дії в системі тактичної підготовки по куміте.
50. Основні етапи розвитку куміте в карате.
51. Методичні та організаційні вимоги щодо запобігання травматизму в карате.
52. Захисні дії в системі тактичної підготовки по куміте.

Рекомендована література

1. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996.
2. Трусов М. И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
5. Восточные единоборства. Энциклопедия./ Составитель Тарас А. Н. – Москва: Terra спорт, 1998,- 320 с.
6. Трусов М. И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
7. Микрюков И. П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
8. Ямагучи Т., Карате Годжи-рю. С.-П., 2002.
9. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.-220 с.
10. ЛДУФК. Студенська наукова робота: підготовка, написання та захист курсової, кваліфікаційної, дипломної та магістерської робіт (методичні рекомендації для викладачів та студентів ЛДУФК). 2006. – 56 с.
11. Матеріали лекцій з ТІМОВС.
12. Правила змагань з ката та куміте. (версія 1. 01. 2019.)

Додаткова література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 327 с.
2. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.

3. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 232 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 280 с.
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости / Н.В. Зимкин // Физиология человека. – М., 1976. – 440 с.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М. – Львів: УСА, 1993. – 270 с.
7. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А.Н. Крестовников. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 532 с.
8. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / Михайло Михайлович Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
9. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Набатникова М.Я. Перспективы исследований проблем юношеского спорта / М.Я. Набатникова, А.В. Хардин // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 7. – С. 28-30.
12. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 388 с.
13. Павловский О.М. Биологический возраст человека / Павловский О.М. – М: изд-во МГУ, 1987. – 454 с.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Владимир Николаевич Платонов. – Київ: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
15. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Київ: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
16. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб. метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Київ: КГИФК, 1992. – 54 с.
17. Положення про ДЮСШ зі змінами, внесеними згідно наказу Мінмолодьспорту № 67 від 17.01.2015.
18. Пуни А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва // Хрестоматия по психологии : учебное пособие / сост. В.В. Мироненко ; ред. А.В. Петровский. – М. : Просвещение, 1977. – С. 311-315.

19. Спортивная физиология: учебник / под общ. ред. проф. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 239 с.
20. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья / Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. – РГАФК.: М., 1999. – 202 с.
21. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
22. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – М.: Советский спорт, 1992. – 192 с.
23. Фарфель В.С. Физиология спорта. Очерки. / В.С. Фарфель // М.: Физкультура и спорт, 1960. – 384 с.
24. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 256 с.
25. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
26. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебник / Филин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
27. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. /Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

Інформаційні ресурси

1. Фонд навчально-методичної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (карате)».
3. Ресурси інтернет: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **екзаменаційні питання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): exam questions