

**Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського**

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 карате)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

**для студентів 2 курсу**

© Богдан І. О., Вишневецький С.М. 2019 рік.

## **Залікові вимоги з розділу ТiМОВС**

1. Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ.
2. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.
3. Теоретичний аналіз і узагальнення.
4. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу.
5. Фізіологічні методи досліджень.
6. Психологічні методи досліджень.
7. Методи лікарських досліджень.
8. Методи статистичної обробки результатів.
9. Експеримент та його види.
10. Педагогічне спостереження та його різновиди.
11. Хронометрування.
12. Методи опитування.
13. Різновиди науково-дослідних робіт студентів.
14. Розвиток карате в Україні.
15. Виступи українських спортсменів на Чемпіонаті Європи.
16. Діяльність Української федерації карате.
17. Тенденції розвитку карате на сучасному етапі.
18. Мета і завдання спортивного тренування в куміте.
19. Поняття спортивної форми і тренованості в куміте.
20. Показники тренованості спортсмена в куміте.
21. Засоби і методи тренувань в куміте.
22. Спортивна форма і підготовка до змагань в куміте.
23. Засоби і методи навчання й тренування в куміте.
24. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності в куміте.
25. Вагові категорії в куміте.
26. Підготовчі дії в куміте.
27. Види тактичної підготовки в карате.
28. Типи тактичної діяльності спортсменів в куміте.
29. Атакуючі дії в куміте та їх характеристика.
30. Правила проведення змагань в карате.
31. Характер і система проведення змагань.
32. Дії захисту та їх характеристика.
33. Визначення переможців. Підрахунок очок. Штрафні очки.
34. Організація і проведення поєдинків.
35. Місце проведення змагань.
36. Форма одягу.
37. Головна суддівська колегія змагань.
38. Допоміжний суддівський персонал.
39. Заборонена поведінка в куміте.
40. Правила проведення боїв в командному куміте.
41. Система попереджень та покарань в куміте.

42. Оцінка змагальної діяльності в куміте.
43. Травми в спортивних одноборствах.
44. Особливості травматизму в карате.
45. Профілактика травматизму в карате.
46. Морфологічні параметри, скелет.
47. М'язова система.
48. Нервова система.
49. Серцево-судинна система.
50. Дихальна система.
51. Травматизм в ката.
52. Травматизм в куміте.

**1 курс ( III семестр ):**  
**Технічні дії :**

**1. Робота в бойовій стійці ( камае ) :**

- пересування в різних зонах татамі ;
- пересування з партнером на утримання дистанції .

**2. Техніка ударів :**

*а) одиночні удари руками ;*

*б) одиночні удари ногами :*

- прямі удари ногами ( передня \ задня нога ) ;
- колові удари ногами ( передня \ задня нога ) ;
- уширо – гері .

*в) комбінаційна техніка ( 2-х ударна ) :*

- кідзамі-цукі \ гяку-цукі ;
- гяку-цукі \ маваші-гері ;
- уракен-учі \ ура –маваші-гері ;
- кідзамі-цукі \ уширо-гері .

*г) комбінаційна техніка ( 3-х ударна ) :*

- кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ маваші-гері ;
- уракен-учі \ гяку-цукі \ ура-маваші-гері .

**3. Техніка підсічок і кидків :**

*а) аші-бараі \ добивання ;*

б) де-аші-бараі \ добивання ;

в) кидок зацепом під передню одноіменну ногу ( назовні \ всередину ) \ добивання ;

г) мороте-аші-бараі \ добивання .

#### **4. Техніка захисту :**

а) техніка підставок ( хайшо-уке ) ;

б) техніка відбивів ( нагаші-уке ) ;

в) техніка ухилів ;

г) комбінована техніка захисту .

#### **5. Тактико-технічна підготовка :**

*а) вхід в бій на дальній дистанції :*

- приставним кроком ( цугі-аші ) ;
- передня точка \ випад ;
- передня точка \ підтягування задньої ноги ;
- комбінований вхід .

*б) вхід в бій на середній дистанції :*

- через випад ( сюрі-аші ) ;
- з підтягуванням задньої ноги .

*в) робота в ближньому бою :*

- вхід в клінч ;
- робота в клінчі ;
- вихід з клінчу .

*г) ведення бою на дальній \ середній дистанції :*

- атакуюча форма ведення бою ;
- контратакуюча форма ведення бою : блок\удар , зустріч , комбінована .

#### **6. Ката :**

- Хейян Годан ;
- Теккі Шодан ;
- Токуі Ката .

7. **Поєдинки під суддівство : 2 х 2 хв .**

8. **СФП :**

- відтискання на кулаках - 40 раз ;
- складання на прес – 35 раз ;
- маваші-гері \ ура-маваші-гері – 20 раз .

9. **Теоретична підготовка .**

**2 курс ( IV семестр ):**  
**Технічні дії :**

**1. Робота в бойовій стійці ( камае ) :**

- а ) пересування в різних зонах татамі ;
- б ) пересування з партнером на утримання дистанції .

**2. Техніка ударів :**

- а ) *одиначні удари руками ;*
- б ) *одиначні удари ногами ( передня \ задня нога ) :*

- прямі удари ногами ;
- колові удари ногами ;
- уширо-ура-маваші-гері .

**3. Комбінаційна техніка ( 2-х ударна ) :**

- кідзамі-цукі \ гяку-цукі ;
- гяку-цукі \ кідзамі-цукі ;
- уракен-учі \ маваші-гері ;
- гяку-цукі \ ура-маваші-гері .

### **Комбінаційна техніка ( 3-х ударна ) :**

- кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ ура-маваші-гері ;
- гяку-цукі \ маваші-гері \ гяку-цукі ;
- гяку-цукі \ кідзамі-цукі \ гяку-цукі .

### **4. Техніка підсічок і кидків :**

- аші-бараі \ добивання ;
- наге-вадза \ добивання ;
- мороте-аші-бараі \ добивання ;
- наге-вадза від ударів ногами \ добивання .

### **5. Техніка захисту :**

- техніка підставок і відбивів ( хайшо-уке \ нагаші-уке ) ;
- техніка ухилів ;
- комбінована техніка захисту .

### **6. Тактико-технічна підготовка :**

#### *а ) вхід в бій на дальній дистанції :*

- приставним кроком ( цугі-аші ) ;
- передня точка \ випад ;
- передня точка \ підтягування ноги ;
- комбінований вхід .

#### *б ) вхід в бій на середній дистанції ;*

- через випад ( сюри-аші ) ;
- з підтягуванням ноги .

#### *в ) робота на ближній дистанції :*

- вхід в ближній бій ;
- техніка роботи в клінчі ;
- вихід з клінчу / допрацювання .

### **4. Ведення бою на дальній \ середній \ близькій дистанції :**

- *атакуюча форма ведення поєдинку ;*
- *контратакуюча форма ведення поєдинку :*
- а ) блок \ удар ;
- б ) зустріч рукою \ ногою ;
- в ) підхват удару ;
- г ) комбінована техніка .

## **5. Ката :**

- Джіон ;
- Токуї ката .

## **7. Поєдинки під суддівство ( WKF ) : 2 x 2 хв .**

## **8. СФП :**

- відтискання на кулаках – 45 раз ;
- складання на прес – 35 раз ;
- гяку-цукі \ кідзамі-маваші-гері – 20 раз .

## **9. Теоретична підготовка .**

1. Проблеми використання карате як засобу фізичного виховання та оздоровлення в Україні.
2. Досвід використання елементів карате як засобу оздоровлення за кордоном.
3. Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ.
4. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.
5. Теоретичний аналіз і узагальнення.
6. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу.
7. Фізіологічні методи досліджень.
8. Психологічні методи досліджень.
9. Методи лікарських досліджень.
10. Методи статистичної обробки результатів.
11. Експеримент та його види.
12. Педагогічне спостереження та його різновиди.
13. Хронометрування.

14. Методи опитування.
15. Різновиди науково-дослідних робіт студентів.
16. Розвиток карате в Україні.
17. Карате на Галичині.
18. Каратисти України – учасники Всесвітніх та Європейських ігор.
19. Структура змагань у карате.
20. Мета і завдання спортивного тренування.
21. Поняття спортивної форми і тренуваності.
22. Показники тренуваності у куміте та ката.
23. Засоби і методи тренувань.
24. Спортивна форма і підготовка до змагань.
25. Засоби і методи навчання й тренування у карате.
26. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності.
27. Фізіологічна характеристика спортивної форми.
28. Розвиток спортивної форми і керування нею.
29. Показники спортивної форми.
30. Правила проведення змагань у карате.

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Terra Спорт, 1998. - 320 с.
2. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996.
3. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
4. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
5. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
6. Савчин М.П. Тренуваність боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
7. Ямагучи Т.. Карате Годжи-рю. С.-П., 2002.
8. Матеріали лекцій.

#### **Допоміжна**

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
2. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
4. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
5. ЛДУФК. Студентська наукова робота: підготовка, написання та захист курсової, кваліфікаційної, дипломної та магістерської робіт (методичні рекомендації для викладачів і студентів ЛДУФК). Львів, 2006.- 56 с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.



7. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.-К,1997.
9. Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.

### **АНОТАЦІЯ**

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **залікові питання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О., Вишневецький С. М. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): exam questions. Bohdan Ihor., Vyshnevetskyi Serhii.