

Львівський державний університет фізичної культури

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика обраного виду спорту -
Спортивно-педагогічне вдосконалення

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту

спеціалізація карате

(назва спеціалізації)

факультет фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

курс третій

Робоча програма Теорія і методика обраного виду спорту -
Спортивно-педагогічне вдосконалення (спеціалізація карате) для студентів
(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка, спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

« » серпня 2019 року 30 с.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)
ст. викладач Богдан І. О., викладач Вишневецький С. М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри
фехтування, боксу та національних одноборств

Протокол від «» серпня 2019 року №

Завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств

(Бусол В.А.)

(підпис), прізвище та ініціали)

« _____ » __ серпня __ 2019 року

Затверджено вченою радою факультету фізичної культури і спорту
« _____ » _____ 2019 р.

Декан факультету фізичної культури і спорту _____ Ріпак І.М.

© ЛДУФК, 2019 рік

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

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни денна форма навчання	
Кількість кредитів – 10.5	Галузь знань: <u>01 – Освіта / педагогіка</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Спеціальність: <u>017 – Фізична культура і спорт</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>немає</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		2018-й	2019-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 315		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2.86	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції	
		6 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		114 год.	138 год.
		Методичні	
		8 год.	6 год.
		Самостійна робота	
21 год.	24 год.		
Індивідуальні завдання: - год.			
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета:

Сприяти формуванню у майбутніх тренерів поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання карате на етапі підготовки каратистів середньої кваліфікації (першого спортивного розряду та КМС).

Завдання:

1. Дослідити стан та актуальні проблеми розвитку карате на сучасному етапі.
2. Вивчити основи проведення науково-дослідної роботи.
3. Вивчити особливості системи спортивного тренування у каратистів середньої кваліфікації.
4. Досконало оволодіти засобами і методами видів підготовки каратистів середньої кваліфікації: техніко-тактичної, фізичної, психологічної.
5. Ознайомитись із різновидами травм у карате та їх профілактикою.
6. Виховання у студентів високих морально-вольових і фізичних якостей;
7. Покращення здоров'я студентів, всебічний фізичний розвиток, підвищення працездатності на протязі всього періоду навчання;
8. Удосконалення спортивної майстерності з карате;
9. Удосконалення професійно-педагогічної майстерності студентів з підготовки каратистів масових розрядів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- сучасний стан розвитку карате в Україні й світі;
- методику проведення наукових досліджень в спорті та в карате зокрема;
- засоби і методи навчання й тренування каратистів середньої кваліфікації;
- основи технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки каратистів середньої кваліфікації. основи типової (стандартної) техніки, методику навчання техніки ведення бою на ближній дистанції, основи тактики ведення бою на ближній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей каратиста-розрядника;
- правила змагань для каратистів масових розрядів.

Вміти:

- досконало користуватися методами наукових досліджень в карате;
- підбирати та проводити загальнопідготовчі й спеціальні вправи для каратистів першого розряду та КМС;
- складати документи планування підготовки для каратистів середньої кваліфікації;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з карате середньої кваліфікації;

- організувати, проводити та судити змагання для каратистів середньої кваліфікації; підбирати та проводити загальнопідготовчі та спеціальні вправи у ката та куміте;
- демонструвати типову техніку ударів з ближньої дистанції, володіти захистами від них;
- здійснювати контроль фізичної підготовленості каратистів-розрядників;

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії карате.

Тема 1. Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку карате.

Відомості про розвиток карате в Україні, світі. Зміни вагових категорій в карате. Єдина спортивна класифікація України з карате. Чисельність молоді, що застосовують заняття з карате як засіб фізичного виховання. Сучасний стан карате в Україні та у світі. Огляд наукових досліджень в карате. Проблеми розвитку карате. Зміни техніко-тактичної підготовленості каратистів. Порівняльний аналіз майстерності представників різних стилів карате. Вплив змін суддівства на рівень майстерності каратистів. Підсумки участі каратистів України в міжнародних змаганнях різного рівня. Чергові завдання для подальшого розвитку карате.

Тема 2. Науково-дослідна робота студентів.

Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи. Педагогічні спостереження. Методи опитування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів. Педагогічний експеримент. Методи математичної статистики. Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості каратистів першого розряду та КМС. Методика користування хронометром, динамометром. Педагогічні спостереження, тестування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.

Тема 3. Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).

Визначення понять спортивної підготовки і спортивного тренування. Мета і завдання тренування на різних етапах багаторічної підготовки.

Засоби, методи, принципи спортивної підготовки. Засоби підготовки: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні. Методи підготовки: спрямовані на оволодіння спортивної техніки (оволодіння рухами в цілому й по частинах); спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний).

Засоби підготовки (фізичні вправи). Методи підготовки: словесні, наочні, практичні.

Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації; безперервність тренувального процесу; єдність поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність структури змагальної діяльності й структури підготовленості.

Дидактичні принципи: систематичність, планомірність й поступовість, надійність і міцність, доступність і стимулюючі труднощі, індивідуальність. Головні завдання на етапах багаторічної підготовки.

Тема 4. Ката в карате.

Місце та значення ката в сучасному карате. Основні етапи розвитку ката в карате. Ката як спортивна дисципліна в карате. Класифікація ката в сучасному карате. Термінологія ката. Техніка як система рухів елементів техніки в ката: стійки, удари, захисти, пересування. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки в ката. Стабільність та варіативність техніки в ката. Методика удосконалення базової техніки в ката. Зміст і послідовність удосконалення техніки в підготовчому періоді та в період до змагань в умовах проведення навчально-тренувальних зборів (централізована підготовка) в ката. Вплив правил змагань карате на техніку в ката. Індивідуальні варіанти техніки в ката. Аналіз техніки провідних вітчизняних та зарубіжних спортсменів в ката. Вплив на рівень технічної підготовленості спортсменів в ката біохімічних, фізіологічних, психолого-педагогічних аспектів. Взаємозалежність між технічною, фізичною, психологічною та тактичною підготовкою в ката. Особливості змагальної діяльності в індивідуальному та командному ката. Види бункаю та особливості його виникнення. Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання каратистів в ката.

Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на ближній дистанції.

Навчання і удосконалення позицій ближнього бою: активно-захисна позиція, наступальна позиція, захисна позиція. Короткі удари з фронтальної й бокової стійки. Захисти на ближній дистанції за допомогою рук, тулуба, ніг.

Навчання і удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою в голову з кроком вперед, короткий прямий правою в голову (тулуб) із зміною лівосторонньої стійки у фронтальну. Удосконалення комбінованого захисту.

Вхід у ближню дистанцію із застосуванням особистої атаки й на атаку партнера. Раціональність застосування типових та індивідуальних комбінацій в бою на ближній дистанції.

Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) правою у тулуб і голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня.

Удосконалення коротких ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву, на ліву ногу.

Індивідуальна підготовка. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій на ближній дистанції.

Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика.

Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).

Тема 1. Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.

Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів. Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців сполучень ударів й захистів: сполучення з двох, трьох, чотирьох ударів.

Методика навчання техніки карате: поодинокий прямий лівою у голову; поодинокий прямий лівою у тулуб; повторний прямий лівою у голову; поодинокий прямий правою у голову; поодинокий прямий правою у тулуб; сполучення з двох прямих ударів.

Методика навчання техніки карате: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.

Методика навчання техніки карате: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.

Тема 2. Тактична підготовка каратистів середньої кваліфікації.

Тактика як мистецтво ведення бою каратистів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою. Тактика ведення бою каратистів: темповика, силовика (атакуючий сильними ударами), з високим рівнем технічної підготовленості, каратиста-універсала. Особливості техніки й тактики каратиста. Тактичні дії проти каратистів з різною манерою ведення бою.

Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів. Характеристика варіантів тактики ведення бою. Тактичне мислення каратиста та її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень. Фактори, що впливають на формування індивідуальної тактики ведення бою.

Тактична підготовка каратиста в підготовчому періоді та у період централізованої підготовки до змагань.

Тема 3. Фізична підготовка каратистів середньої кваліфікації.

Фізична підготовка каратиста та її значення для високих досягнень у спорті. Загальна і спеціальна фізична підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС. Фізичні якості каратистів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенесення фізичних якостей. Характеристика фізичних якостей каратистів.

Швидкість, види її прояву. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації. Швидкість поодинокого руху. Частота рухів. Методи розвитку швидкості рухів у каратистів першого спортивного розряду та КМС. Боротьба зі швидкісним бар'єром.

Координаційні здібності: здатність до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здатність до збереження стійкості рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до свавільного розслаблення м'язів, координації рухів. Методи розвитку.

Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Швидка і повільна сила, Вибухова сила. Методи розвитку сили каратистів першого спортивного розряду та КМС.

Витривалість: загальна і спеціальна, тренувальна і змагальна, аеробна і анаеробна, м'язова і вегетативна, сенсорна і емоційна, статична і динамічна, швидкісна і силова. Методи розвитку витривалості каратистів першого розряду та КМС.

Тема 4. Психологічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.

Психологічна підготовка каратистів першого розряду та КМС. Значення психічних якостей каратистів для досягнення високого спортивного результату. Загальна і спеціальна психічна підготовка каратистів. Регуляція рівня емоційного збудження каратистів першого спортивного розряду та КМС. Идеомоторне тренування.

Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення). Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення). Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність.

Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на ближній дистанції.

Удосконалення тактики веденню бою на ближній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою каратисту вищого зросту.

Застосування сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування (маневрування) суперника з подальшим розвитком активних дій на ближній дистанції.

Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою з подальшим розвитком дій на ближній дистанції.

Удосконалення ведення бою на ближній дистанції з використанням сполучень коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на середню і дальню дистанцію.

Удосконалення виходу з позиції ближньої дистанції на дальню: на атаку суперника, на особисту атаку.

Удосконалення входу на ближню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції.

**4. Структура навчальної дисципліни
(денна форма навчання)**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лек.	мет.	прак.	сем.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії карате.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку карате.	8	-	2	4	-	2
Тема 2. Науково-дослідна робота студентів.	12	2	2	4	2	2
Тема 3. Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).	14	2	2	6	2	4
Тема 4. Ката в карате	12	2	2	4	2	2
Разом за змістовим модулем 1	46	6	8	18	6	8
Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на ближній дистанції.						
	103	-	-	90	-	13
Разом за змістовим модулем 2	103	-	-	90	-	13
Модуль 2						
Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.	14	-	-	10	-	4
Тема 2. Тактична підготовка каратистів середньої кваліфікації.	10	2	2	4	2	-
Тема 3. Фізична підготовка в	10	2	2	2	2	2

карате.						
Тема 4. Психологічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.	10	2	2	-	2	4
Разом за змістовим модулем 3	44	6	6	16	6	10
Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на ближній дистанції.						
	122	-	-	108	-	14
Разом за змістовим модулем 4	122	-	-	108	-	14
Усього годин	315	12	14	232	12	45

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Науково-дослідна робота студентів.	2
2.	Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).	2
3.	Ката в карате	2
4.	Тактична підготовка каратистів середньої кваліфікації.	2
5.	Фізична підготовка каратистів середньої кваліфікації.	2
6.	Психологічна підготовка каратистів першого розряду та КМС.	2
Разом		12

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Науково-дослідна робота студентів. Обґрунтування теми наукової роботи студентів	2
2.	Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).	2

3.	Технічна підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС	2
4.	Тактична підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС	2
5.	Фізична підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС	2
6.	Психологічна підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС	2
Разом		12

7. Теми практичних занять з ТІМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Навчальна практика, спрямована з метою набуття вмінь і навиків визначення рівня фізичної підготовленості каратистів	2
2.	Положення кулака і місце його ударної частини. Методика навчання прямих ударів з кроком під однойменну і різнойменну ногу	2
3.	Методика навчання ударів збоку лівою (правою) в голову (в тулуб). Захисти від ударів збоку: застосування рук, тулуба, ніг	2
4.	Методика навчання ударів знизу лівою (правою) в голову (в тулуб)	2
5.	Методика удосконалення техніки прямих ударів й захистів за допомогою рук, тулуба, ніг. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів	2
6.	Методика удосконалення техніки ударів збоку й захистів за допомогою рук, ніг, тулуба. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів	2
7.	Методика удосконалення техніки ударів знизу й захистів від них. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів	2
8.	Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців техніці поодиноких ударів	2
9.	Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців сполучень ударів й захистів: сполучення з двох, трьох,	2

	чотирьох ударів	
10.	Методика навчання техніки карате: поодинокий прямий лівою у голову; поодинокий прямий лівою у тулуб; повторний прямий лівою у голову; поодинокий прямий правою у голову; поодинокий прямий правою у тулуб; сполучення з двох прямих ударів	2
11.	Методика навчання техніки карате: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу	2
12.	Методика навчання техніки карате: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу	2
13.	Взаємозалежність техніки, тактики, фізичної й психічної підготовленості	2
14.	Методи розвитку фізичних якостей каратистів першого спортивного розряду та КМС: швидкісних і силових	2
15.	Навчальна практика, спрямована з метою набуття вмінь і навиків визначення рівня фізичної підготовленості каратистів	2
16.	Методика удосконалення техніки прямих ударів й захистів за допомогою рук, тулуба, ніг. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів	2
17.	Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання однокласників сполучень ударів й захистів: сполучення з двох, трьох, чотирьох ударів	2
Разом		34

7. Темі практичних занять з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.	2
2.	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.	2
3.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні	2

	уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	
4.	Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.	2
5.	ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.	2
6.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
7.	Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; бойова стійка у куміте; пересування (приставний крок, стрибковий крок). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
8.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
9.	Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Навчання захисту від коротких ударів: підставка долоні, ліктя, блокування.	2
10.	Навчання бойових позицій на ближній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на ближній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
11.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
12.	Навчання удару знизу правою у тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
13.	Навчання удару знизу лівою у тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення	2

	типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
14.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
15.	Навчання удару знизу правою у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
16.	Удар знизу правою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
17.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
18.	Навчання удару знизу лівою у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
19.	Удар знизу лівою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
20.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
21.	Навчання удару знизу правою у голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
22.	Навчання удару знизу лівою у голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
23.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2

24.	Навчання удару знизу правою у голову з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
25.	Удар знизу правою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
26.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
27.	Навчання удару знизу лівою у голову з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
28.	Удар знизу лівою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
29.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
30.	Навчання і удосконалення удару збоку правою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
31.	Навчання і удосконалення удару збоку лівою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
32.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
33.	Навчання і удосконалення удару збоку правою у голову з перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
34.	Навчання і удосконалення удару збоку лівою з	2

	перенесенням маси тіла на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
35.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
36.	Навчання удару збоку правою в голову з кроком вправо, вліво, вперед, назад. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
37.	Навчання і удосконалення коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
38.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
39.	Навчання і удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника ударами збоку, знизу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
40.	Навчання і удосконалення веденню бою на ближній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
41.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
42.	Навчання і удосконалення виходу з ближньої дистанції: на атаку суперника, на особистій атаці. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
43.	Навчання і удосконалення входу дистанцію ближнього бою на особисту атаку. Удосконалення типових та	2

	індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
44.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
45.	Бойова практика. Ведення бою на ближній дистанції. СФП. ЗФП.	2
46.	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.	2
47.	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.	2
48.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
49.	Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.	2
50.	ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.	2
51.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
52.	Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на ближній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою каратисту вищого зросту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
53.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів у голову. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
54.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у	2

	карате.	
55.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари знизу у голову з метою руйнування захисту з подальшим виконанням ударів прямих і збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
56.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари збоку у голову для підготовки ударів у тулуб. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
57.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
58.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
59.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: короткі прямі удари у голову для переміщення суперника у кут татамі з подальшим проведенням атакуючих дій. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
60.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
61.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: крок праворуч (ліворуч) примушує суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
62.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку. Удосконалення типових та індивідуальних	2

	техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
63.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
64.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
65.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після подвійного захисту підставкою ліктями. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
66.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
67.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту підставкою блоку (блокування). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
68.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
69.	Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
70.	ЗФП. Крос, спортивні ігри, штанга. Розвиток швидкісно-силової витривалості. Гімнастичні вправи.	2
71.	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.	2
72.	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.	2
73.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у	2

	карате.	
74.	Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.	2
75.	ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.	2
76.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
77.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
78.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
79.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
80.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
81.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
82.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
83.	Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2

84.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
85.	Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком.	2
86.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
87.	Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.	2
88.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
89.	Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
90.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
91.	Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
92.	Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
93.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате. Теоретичне тестування (опитування).	2
94.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
95.	Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової	2

	підготовки.	
96.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
97.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
98.	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.	2
99.	Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
Разом		198

8. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку карате	2
2.	Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості каратистів першого розряду та КМС	2
3.	Мета, завдання, засоби і методи навчання і тренування каратистів першого розряду та КМС	2
4.	Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захистів каратистів середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умова централізованої підготовки до змагань	2
5.	Індивідуальна техніка ударів і захистів	2
6.	Засоби і методи розвитку фізичних якостей каратистів середньої кваліфікації	2
7.	Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення)	2
Разом		14

9. Самостійна робота з ТІМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

1.	Аналіз національних і міжнародних змагань з карате в поточному році на основі періодичних видань (реферат)	2
2.	Спортивний і життєвий шлях видатних каратистів Європи (на вибір, реферат)	2
3.	Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі каратистів (результати вимірів)	4
4.	Методика навчання і удосконалення прямих ударів в карате (план-конспект)	4
5.	Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей каратистів середньої кваліфікації у підготовчому періоді	4
6.	Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань (реферат)	2
Разом		18

9. Самостійна робота з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Методика навчання техніці ударів: прямих, колових на ближній дистанції (реферат)	8
2.	Методика навчання техніці серійних ударів на ближній дистанції: прямих, колових (реферат)	5
3.	Методика навчання оманливим діям із використанням ударів на ближній дистанції (реферат)	8
4.	Методика навчання захисним діям на ближній дистанції (реферат)	6
Разом		27

10. Методи навчання

Словесні (лекції, пояснення, бесіди), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (фронтальний, індивідуальний, суворо-регламентованої вправи).

11. Методи контролю

Усне опитування, виконання практичних завдань, тестових контрольних робіт.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Студент має право альтернативного накопичення балів (на власний вибір) упродовж семестру.

По шкалі ECTS можна набрати максимум 100 балів за кожний модуль.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ТіМОВС

Модуль №1, №3 (окремо в кожному семестрі)

1. Підсумкове теоретичне опитування.
2. Професійно-педагогічна майстерність.
3. Відвідування занять з ТіМОВС.
4. Самостійна робота.
5. Суддівство змагань або допомога в їх організації.
6. Участь в науковій конференції з підготовкою доповіді.

1. Підсумкове теоретичне тестування – максимум 15 балів
(за певну кількість правильних відповідей нараховується певна кількість балів)

Правильних відповідей	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість балів	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. Професійно-педагогічна майстерність – максимум 30 балів
(усне опитування, рівень володіння вміннями та навичками)

Середня оцінка	4,6-5,0	4,0-4,5	3,0-3,9	2,1-2,9	1,0-2,0
Кількість балів	30	20	10	5	0

Не брав участі — 0 балів.

3. Відвідування занять: за кожне відвідане заняття з ТіМОВС упродовж семестру нараховується 3 бали.

4. Самостійна робота: максимум 20 балів (за кожен захищену самостійну роботу зараховується 5 балів). Максимум чотири самостійні роботи на семестр. Незахищена письмова робота оцінюється в 0 балів.

5. Суддівство змагань або допомога в їх організації: максимум 15 балів (з розрахунку 5 балів на одне змагання).

6. Підготовка наукової доповіді та участь в науковій конференції оцінюється в 30 балів.

СПВ

Модуль №2, №4 (окремо в кожному семестрі)

1. Відвідування занять з СПВ.
2. Участь в офіційних змаганнях згідно календарного плану федерації.
3. Проведення майстер-класів для каратистів масових розрядів на заняттях СПВ.
4. Практична участь в наукових дослідженнях кафедри.

1. За кожне відвідане заняття з СПВ упродовж семестру нараховується 3 бали. Максимум можна набрати 100 балів.

2. Участь у змаганнях з карате передбачає таку градацію балів:

1. Чемпіонати та Кубки Європи, Світу: 1 місце – 100 балів, 2 місце – 95 балів, 3 місце – 90 балів, участь з поразкою – 70 балів;

2. Чемпіонат або Універсіада України: 1 місце – 90 балів, 2 місце – 85 балів, 3 місце – 80 балів, участь з поразкою – 40 балів.

3. Міжнародні офіційні турніри в складі національної збірної: 1 місце – 80 балів, 2 місце – 75 балів, 3 місце – 70 балів, участь з поразкою – 35 балів.

4. Універсіада Львівщини: 1 місце – 70 балів, 2 місце – 60 балів, 3 місце – 50 балів, участь з поразкою – 30 балів.

5. Чемпіонат Львівської області: 1 місце – 60 балів, 2 місце – 50 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.

6. Всеукраїнські, міжнародні офіційні турніри в складі збірної області: 1 місце – 50 балів, 2 місце – 45 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.

7. Кваліфікаційні змагання серед студентів ВНЗ Львівщини, міжнародні, міжміські матчеві зустрічі в складі національної або збірної області – 15 балів (за одне).

Участь у змаганнях передбачає фізичний вихід студента на спортивний двобій.

3. Майстер-класи можуть проводити студенти, які посідали призові місця на головних змаганнях Європи та світу з карате (серед молоді або серед дорослих). За один майстер-клас нараховується 10 балів.

4. За одноразову практичну участь у наукових дослідженнях кафедри студентів нараховується 8 балів.

13. Методичне забезпечення

1. Мультимедійні презентації, відеозаписи тренувальної та змагальної діяльності в карате.
2. Екіпірування спортсменів (карате-гі, рукавиці, протектори на гомілкостоп, капа, нагрудник, захисний жилет), устаткування та обладнання залу одноборств (мішки, груші, лапи, обтяжувачі, гантелі, штанги, набивні м'ячі, скакалки).

14. Рекомендована література

Базова

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. Тренованість 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.

15. 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.

16. Залікові вимоги з ТІМОВС

1. Роботи студентів: курсова, кваліфікаційна, дипломна, магістерська.
2. Вибір теми. Вивчення і аналіз літературних джерел.
3. Обґрунтування теми наукової роботи студентів.
4. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
5. Обробка матеріалів дослідження із застосуванням методів математичної статистики.
6. Формулювання висновків, спрямованих на розв'язання завдань дослідження.
7. Поняття техніки карате як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
8. Визначення техніки карате.
9. Техніка як система рухів в карате.
10. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
11. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки.
12. Стабільність та варіативність техніки.
13. Техніка ударів та захистів.
14. Фінти (відвертання уваги суперника) в карате.
15. Форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника.
16. Комбінації ударів, захистів.
17. Техніка каратиста-лівші (шульги).
18. Тактика як мистецтво ведення бою каратистів.
19. Характеристика техніки ударів і захистів каратистів, які: відзначаються сильними ударами; відзначаються високою швидкістю реагування; відзначаються високою швидкістю ударів.
20. Значення тактики у досягненні успіху.
21. Планування бою.
22. Тактичне мислення каратиста і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
23. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.

24. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів.
25. Характеристика варіантів тактики ведення бою.
26. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
27. Індивідуальна манера ведення бою.
28. Фізична підготовленість каратиста та її значення для високих досягнень у спорті.
29. Фізичні якості каратистів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість.
30. Перенос фізичних якостей.
31. Загальна і спеціальна фізична підготовка і підготовленість каратистів.
32. Характеристика фізичних якостей каратистів.
33. Швидкість, види її прояву.
34. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації.
35. Швидкість поодинокого руху.
36. Частота рухів.
37. Методи розвитку швидкості рухів у каратистів.
38. Боротьба зі швидкісним бар'єром.
39. Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей.
40. Максимальна сила.
41. Швидкісна сила,
42. Вибухова сила.
43. Методи розвитку сили в каратистів.
44. Витривалість: загальна і спеціальна, швидкісна і силова.
45. Методи розвитку витривалості каратистів.
46. Значення психічних якостей каратиста для досягнення високих спортивних результатів.
47. Загальна і спеціальна психологічна підготовка каратистів.
48. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
49. Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
50. Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка.
51. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань.
52. Психологічна стійкість.
53. Динаміка психологічної підготовленості.

16. Залікові вимоги з СПВ

1. Використання карате як засобу фізичного виховання і оздоровлення.

2. Досвід використання елементів карате як засобу оздоровлення у світі.
3. Роботи студентів: курсова, кваліфікаційна, дипломна, магістерська.
4. Вибір теми. Вивчення і аналіз літературних джерел.
5. Обґрунтування теми наукової роботи студентів.
6. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
7. Обробка матеріалів дослідження із застосуванням методів математичної статистики.
8. Формулювання висновків, спрямованих на розв'язання завдань дослідження.
9. Поняття техніки карате як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
10. Визначення техніки карате.
11. Техніка як система рухів у карате.
12. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
13. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки.
14. Стабільність та варіативність техніки.
15. Техніка ударів та захистів.
16. Фінти (відвертання уваги суперника) у карате.
17. Форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: робоча програма. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 3 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): the detailed program of discipline. Bohdan Ihor., Vyshnevetskyi Serhii.