

**Львівський державний університет фізичної культури**  
**ім. Івана Боберського**

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

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)

спеціалізація Кіокушинкай карате

(назва спеціалізації)

Факультет фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

курс перший

Львів

Залікові вимоги до дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту - Спортивно-педагогічне вдосконалення (спеціалізація Кіокушинкай карате) для студентів

( назва навчальної дисципліни )

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

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ року 26 с.

---

Розробники: ( вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання )  
доцент, к.фіз.вих. Кіндзер Б.М.

Залікові вимоги затверджені на засіданні кафедри  
фехтування, боксу та національних одноборств

Протокол від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_\_

---

Завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств

\_\_\_\_\_ (Бусол В.А.)

( підпис, прізвище та ініціали )

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Затверджено вченою радою факультету фізичної культури і спорту

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Декан факультету фізичної культури і спорту \_\_\_\_\_ Ріпак І.М.

( підпис прізвище та ініціали )

## Залікові вимоги з розділу ТiМОВС

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 кіокушинкай карате, як бойового мистецтва.
4. Кіокушинкай карате, як вид спортивного одноборства.
5. Основні напрямки розвитку 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 у II половині XX ст.
11. Основи класифікації технічних прийомів та бойових дій у кіокушинкай карате.
12. Термінологія кіокушинкай карате.
13. Класифікація стійок та пересувань (дачі ваза, кіхон) у кіокушинкай карате.
14. Класифікація техніки ударів ногами (гері ваза, кіхон) у кіокушинкай карате.
15. Класифікація техніки ударів руками (цукі ваза, кіхон) у кіокушинкай карате.
16. Класифікація техніки захисту (уке ваза, кіхон) у кіокушинкай карате.
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 у кіокушинкай карате.
26. Основні типи тактичної діяльності у кіокушинкай карате.
27. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу в кіокушинкай карате.
28. Структура навчально-тренувальних занять у кіокушинкай карате.
29. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять у кіокушинкай карате.
30. Практичні методи навчання. Словесні і наочні методи навчання.
31. Особливості навчання і тренування каратистів-початківців у кіокушинкай карате.
32. Мета і завдання початкової підготовки в кіокушинкай карате.
33. Оргкомітет змагань з кіокушинкай карате.
34. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань.
35. Кошторис витрат на проведення змагань.
36. Комендант змагань.
37. Програма змагань з кіокушинкай карате.
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 для 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 в кіокушинкай карате.
52. Оволодіння технікою та етапи навчання в кіокушинкай карате.
53. Причини виникнення помилок у техніці рухів у кіокушинкай карате.
54. Практичні рекомендації каратистам-початківцям щодо технічної підготовки у кіокушинкай карате.
55. Поняття техніки бою в кіокушинкай карате, як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
56. Техніка, як система рухів каратиста в кіокушинкай карате.
57. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції в кіокушинкай карате.
58. Систематика техніки бою в кіокушинкай карате. Вимоги до термінології. Міжнародна термінологія.
59. Бойова стійка, її визначення, призначення. Чинники, що обумовлюють бойову стійку в кіокушинкай карате.
60. Пересування. Види пересування: звичайним кроком, приставним кроком, стрибковим кроком у кіокушинкай карате.
61. Поняття тактики в кіокушинкай карате.
62. Індивідуальні манери ведення бою в кіокушинкай карате.
63. Характеристика ведення бою на різних дистанціях у кіокушинкай карате.
64. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів у кіокушинкай карате.
65. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій у кіокушинкай карате.
66. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою каратистам різних манер ведення бою в кіокушинкай карате.
67. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності в кіокушинкай карате.
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 в кіокушинкай карате.
70. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою в кіокушинкай карате.
71. Тактика як мистецтво ведення бою каратистів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою у кіокушинкай карате.

72. Тактичне мислення каратиста і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень у кіокушинкай карате.
73. Поняття про фізичну підготовку в кіокушинкай карате.
74. Загальна фізична підготовка каратиста в кіокушинкай карате.
75. Спеціальна фізична підготовка каратиста в кіокушинкай карате.
76. Сила, форми її прояву. Різновиди сили каратиста в кіокушинкай карате.
77. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних факторів на прояв сили в кіокушинкай карате.
78. Методи розвитку сили в кіокушинкай карате.
79. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості в кіокушинкай карате.
80. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості.
81. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у каратистів-початківців у кіокушинкай карате.
82. Поняття спритності, її види і методика розвитку в кіокушинкай карате.
83. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку в кіокушинкай карате.
84. Рівновага, методика її розвитку в кіокушинкай карате.
85. Ритмічність, методика її розвитку в кіокушинкай карате.
86. Координованість, методика її розвитку в кіокушинкай карате.
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 у кіокушинкай карате.
92. Виховання вольових якостей каратиста-початківця у кіокушинкай карате.
93. Оцінка психологічних показників тренуваності каратистів у кіокушинкай карате.
94. Значення психічних якостей у майстерності каратистів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення) у кіокушинкай карате.
95. Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення) у кіокушинкай карате.
96. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість у кіокушинкай карате.
97. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань у кіокушинкай карате.
98. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань у кіокушинкай карате.
99. Загальна і спеціальна психологічна підготовка каратистів у кіокушинкай карате.
100. Регуляція рівня емоційного збудження каратистів-початківців у кіокушинкай карате.
101. Ідеомоторне тренування у кіокушинкай карате.

102.Значення психофізичних якостей в майстерності каратистів у кіокушинкай карате.

## **2. Залікові вимоги з розділу СПВ**

1. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку сили в кіокушинкай карате.
2. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей в кіокушинкай карате.
3. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку спритності в кіокушинкай карате.
4. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку витривалості в кіокушинкай карате.
5. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку гнучкості в кіокушинкай карате.
6. Розвиток сили: вправи з обтяженням масою власного тіла в кіокушинкай карате.
7. Розвиток швидкості: швидкість рухової реакції; швидкість поодиноких рухів; частота рухів в кіокушинкай карате.
8. Розвиток витривалості: загальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості в кіокушинкай карате.
9. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей каратистів в кіокушинкай карате.
10. Імітація ударів і захистів з обтяженням і без обтяження в кіокушинкай карате.
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) в кіокушинкай карате.
15. Пересування в стійках (приставний крок, стрибковий крок) в кіокушинкай карате.
16. Прямий удар лівою (правою) Ой цукі, Гіяку цукі: на місці, з пересуванням уперед в кіокушинкай карате.
17. Захисти за допомогою рук від прямих ударів (блоки Учї уке, Сото уке) в кіокушинкай карате.
18. Захисти за допомогою тулуба від прямих ударів (ухили, зміщення) в кіокушинкай карате.
19. Захисти за допомогою ніг від прямих ударів в кіокушинкай карате.
20. Методика навчання поєднання двох прямих ударів лівою-правою (рука-рука, рука-нога, нога-рука) в кіокушинкай карате.
21. Методика навчання сполученню з трьох прямих ударів (рука, нога) лівою-правою-лівою в кіокушинкай карате.
22. Методика навчання сполученню з чотирьох прямих ударів (рука, нога) лівою-правою-лівою-правою в кіокушинкай карате.
23. Методика навчання довгих ударів збоку (маваші гері). Підготовчі вправи.
24. Захисти за допомогою рук від бокових ударів в кіокушинкай карате.

25. Захисти за допомогою ніг від бокових ударів в кіокушинкай карате.
26. Захисти за допомогою тулуба від бокових ударів в кіокушинкай карате.
27. Методика навчання поєднання з двох бокових ударів в кіокушинкай карате.
28. Методика навчання сполучення з трьох бокових ударів в кіокушинкай карате.
29. Методика навчання сполучення з чотирьох бокових ударів в кіокушинкай карате.
30. Методика навчання довгих ударів знизу(має гері, маваші гері, уширо гері, уширо маваші гері). Підготовчі вправи.
31. Захисти від ударів знизу в кіокушинкай карате.
32. Методика навчання поєднання з двох ударів знизу (нога – рука) в кіокушинкай карате.
33. Методика навчання сполучення з трьох ударів знизу(нога - рука –рука) в кіокушинкай карате.
34. Методика навчання сполучення з чотирьох ударів знизу (нога - рука - рука – нога в кіокушинкай карате.
35. Практичні рекомендації каратистам-початківцям щодо технічної підготовки в кіокушинкай карате.
36. Поняття техніки кіокушинкай карате, як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
37. Техніка, як система рухів каратиста в кіокушинкай карате.
38. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції в кіокушинкай карате.
39. Систематика техніки кіокушинкай карате (кіхон, ренраку, ідо-кіхон, куміте). Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.
40. Поняття тактики в кіокушинкай карате.
41. Індивідуальні манери ведення бою в кіокушинкай карате.
42. Характеристика бою на різних дистанціях в кіокушинкай карате.
43. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів в кіокушинкай карате.
44. Методика вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій в кіокушинкай карате.
45. Методика вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою каратистам різних манер ведення бою в кіокушинкай карате.
46. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності в кіокушинкай карате.
47. Класифікація елементів тактики кіокушинкай карате. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості каратистів.
48. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою в кіокушинкай карате.
49. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою в кіокушинкай карате.
50. Тактика як мистецтво ведення бою каратистів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою в кіокушинкай карате.

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 в кіокушинкай карате.
53. Виховання вольових якостей каратиста-початківця в кіокушинкай карате.
54. Значення психічних якостей у майстерності каратистів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення) в кіокушинкай карате.
55. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість в кіокушинкай карате.
56. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань в кіокушинкай карате.
57. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань в кіокушинкай карате.

### **3. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Барковский В., Смирнов Н. Практическое карате. 1-11ч. С.-П., 1991, 150 с.
2. Биджиев С. Карате-до Шотокан. С.-П., 1995, 320 с.
3. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
4. Долин А., Попов Г. Кемпо- традиции вионских искусств. М., 1990, 320с.
5. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
6. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
7. Иванов-Катанский С. А. Базовая техника каратэ / С. А. Иванов-Катанский. – М. : ФАИР-Пресс, 2000. – 544 с.
8. Канадзава Х. Карате-до Шотокан. О., 1994, 250 с.
9. Каштанов Н. Каноны карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.
10. Кіндзер Б. Комплексна характеристика функціональної підготовленості юних каратистів./ Л. Вовканич, Б. Кіндзер, А. Дунець-Лесько // Фізична активність, здоров'я і спорт . – 2010. – № 2 . – С. 30–38.
11. Кіндзер Б. Модельні характеристики найсильніших спортсменів у кіокушинкай карате України (чоловіки) / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 95–98.
12. Кіндзер Б. Фізична підготовленість кваліфікованих спортсменів-каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «Куміте» / Б. М. Кіндзер, В.О. Бережанський // Единоборства. – 2016. – № 1. – С. 86–89.
13. Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 107–111.



14. Кіндзер Б. Використання сучасних комп'ютерних та цифрових технологій у навчальній (тренерській), викладацькій та змагальній діяльності в східних одноборствах (на прикладі Кіокушин карате) / Б. М. Кіндзер, Г. Б. Кіндзер // Теорія та методика фізичного виховання . – 2007. – № 8. – С. 41–44.
15. Котов И. В. Каратэ-до Дошинкан (самурайский стиль борьбы) / И. В. Котов, Г. К. Снустиков. – М. : Пресса, 1992. – 448 с.
16. Кук Д-Ч. Си а карате. М., 1994, 207 с
17. Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
18. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
19. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
20. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
21. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с
22. Микрюков В. Ю. Каратэ-до : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / В. Ю. Микрюков. – М. : АСТ-Астрель, 2008. – 429 с.
23. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай : [самоучитель] / М. А. Мисакян. – М. : Гранд Фаир, 2007. – 400 с.
24. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
25. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
26. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
27. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : „ОВС”, 2007. – 406 с.
28. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
29. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
30. Матеріали лекцій.

#### **4. Інформаційні ресурси**

1. Фонд навчальної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Репозитарій ЛДУФК
3. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».
4. 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. 2020. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (Kyokushinkai karate): exam questions. Kindzer Bogdan.