

Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

з 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)

спеціалізація Кіокушинкай карате

(назва спеціалізації)

Факультет фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

курс перший

Львів

Методичні вказівки та тематика контрольних робіт з 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 11 с.

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

Методичні вказівки та тематика контрольних робіт з дисципліни 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)

© ЛДУФК, 2020 рік
© Кіндзер Б.М., 2020 рік

Загальні положення

Контрольна робота з «Теорії і методики обраного виду спорту» для студентів 1 курсу (спеціалізація Кіокушинкай карате, освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр») створена на основі робочої навчальної програми, розробленої кафедрою фехтування, боксу та національних одноборств ЛДУФК.

Контрольна робота представлена у вигляді теоретичного тестування – складової кредитно-модульної системи оцінювання знань студентів з даної дисципліни. В кінці кожного семестру навчального року студенти складають модулі, максимально за які вони можуть отримати 100 балів, з них: 15 балів – теоретичне тестування.

Під час тестування оцінюються теоретичні знання студентів першого курсу з тематики навчальної програми: історії розвитку Кіокушинкай карате в світі, правил проведення змагань, питань розвитку фізичних якостей каратистів-початківців, основ техніки й тактики, організації навчально-тренувального процесу каратистів-початківців.

Теоретичне тестування проводиться в письмовій формі. Студентові видається заготовлений порожній бланк у вигляді таблиці, де містяться 15 позицій питань, проти кожної з яких є 4 варіанти відповіді. Студент обирає той варіант відповіді, який він вважає правильним. Критерії оцінки знань студентів подаються нижче.

Критерії оцінювання знань студентів з теоретичного тестування

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

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів-каратистів стилю кіокушинкай на етапі початкової підготовки. Загальні основи теорії бойових мистецтв (карате-до, кіокушинкай карате, годзю – рю, вадо-рю та інших східних бойових систем).

(1 курс, 1 семестр)

Теоретичне тестування

ВАРІАНТ I

ТЕСТИ з дисципліни ТІМОВС Кіокушин карате 1-курс фкіс/фпо

1.Хто засновник стилю «Кіокушинкай карате» ?

а) Накаяма б) Рояма в) Ояма г) Бодхидхарма

2. Коли відбувся 1-й все японський чемпіонат з Кіокушинкай карате ?

а) 1975 б) 1963 в) 1940 г) 1986

3. Коли і де відбувся перший всесвітній відкритий чемпіонат з Кіокушинкай карате?

а) 1968 б) 1975 в) 1970 г) 1987

3. В якому році народився М.Ояма

а) 1923 б) 1938 в) 1895 г) 1924

4. Коли вперше приїхала Японська команда з Кіокушинкай карате на територію бувшого СРСР ?

а) 1980 б) 1990 в) 1970 г) 1995

5. Де і коли проходив перший семінар за участю японської команди?

а) 1980 б) 1990 в) 1970 г) 1995
Москва Київ Ташкент Львів

6. Коли і де відбувся перший чемпіонат світу за межами Японії?

а) 1975 б) 1990 в) 1995 г) 2005

7. Які вагові категорії прийняті в Чемпіонатах Світу з Кіокушин карате ?

а) 60, 70, 80, +80 б) до 70, до 80, +80 в) 67,5; 77,5; +77,5 г) 65, 75, 85+

8. Скільки безперервних боїв провів М.Ояма під час показового турне по США?

а) 50 б) 100 в) 150 г) 300

9. Техніка Тамешіварі це-

а) техніка переходів б) техніка стрибків в) техніка розбивання твердих предметів г) техніка ударів ногами

10. Коли помер М.Ояма?

а) 1985 б) 1992 в) 1994 г) 1998

11. Які ударні техніки застосовуються при проведенні тесту тамешіварі на чемпіонатах Світу?

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| а) Сейкен | б) Уракен | в) Какато | г) Нукіте |
| Хіджі | Хіза | Шуто | Уракен |
| Шуто | Хіджі | Нукіте | Какато |
| Сакуто | Сейкен | Сейкен | Хіза |

12. Які розміри дощок , що застосовуються для тамешіварі?

- а) 32X21X2,5 б) 40x15x3 в) 35x25x5 г) 45x20x 4

13. Що означає команда «Іпон»?

- а) Бій б) Чиста перемога в) Стоп г) Зупинитися

14. Розміри татамі ?

- а) 8x8 б) 10x10 в) 12x12 г) 14x14

15. В якому році офіційно визнаний центр Кіокушинкай Хону, який став міжнародним центром Кіокушинкай карате (ІКО)

- а) 1963 б) 1968 в) 1973 г) 1980

ТЕСТИ з дисципліни ТІМОВС Кіокушин карате 1-курс фкіс/фпо

ВАРІАНТ 2

1. Коли і де було відкрито перше Доджо М.Оямою?

- а) 1947 б) 1952 в) 1970 г) 1975

2. В скількох країнах культивується стиль Кіокушинкай карате ?

- а) 10 б) 110 в) 160 г) 150

3. Яка кількість людей займається Кіокушинкай карате?

- а) 1000 б) 10000 в) 1000000 г) 15 000000

4. Розміри татамі?

- а) 8x8 б) 10x10 в) 12x12 г) 14x14

5. Яка кількість суддів на татамі?

- а) 2 б) 1 в) 5 г) 3

6. Час проведення боїв на змаганнях для дорослих?

- а) 1 хв б) 1,5 хв в) 2хв г) 3 хв

6. Час проведення боїв на змаганнях для дітей?

- а) 1 хв б) 1,5 хв в) 2хв г) 3 хв

7. Маваші гері це удар-

- а) рукою б) коліном в) ліктем г) ногою

8. Яка кількість поясів запроваджена в Кіокушинкай карате ?

- а) 10 б) 20 в) 30 г) 40

9. В якому році народився М.Ояма

- а) 1923 б) 1938 в) 1895 г) 1924

10. Які ударні техніки застосовуються при проведенні тесту тамешіварі на чемпіонатах Світу?

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| а) Сейкен | б) Уракен | в) Какато | г) Нукіте |
| Хіджі | Хіза | Шуто | Уракен |
| Шуто | Хіджі | Нукіте | Какато |
| Сакуто | Сейкен | Сейкен | Хіза |

11. Коли і де була відкрита 1-ша федерація Кіокушинкай карате в Західній Україні ?

- а) Тернопіль 1991 б) Львів 1990 в) Івано-Франківськ 1992 г) Луцьк 1993

12. В яких вузах України викладається дисципліна Кіокушинкай карате ?

- а) ЛДУФК б) КНУФКіС в) НУ Івана Франка г) ЛІЕ та Т

13. З якими тваринами проводив бої М.Ояма?

- а) Тиграми б) Биками в) Левами г) Антилопами

14. Сушін це-

- а) боковий суддя б) центральний суддя в) головний суддя г) спостерігач

15. Фукушін це –

- а) боковий суддя б) центральний суддя в) головний суддя г) спостерігач

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи навчання каратистів стилю кіокушинкай карате на етапі початкової підготовки. Види підготовки каратистів-початківців.

(1 курс, 2 семестр)

1.

Які вправи в Кіокушинкай карате відносяться до спеціально-підготовчих :

- 1) вправи з скакалкою, поштовхи (кидання) набивного мяча;
- 2) відпрацювання ударів на снарядах;
- 3) удосконалення техніко-тактичних дій в тренувальних поєдинках;
- 4) боротьба з суперником у бойовій стійці.

2.

Які вправи каратиста відносяться до змагальних :

- 1) біг з високою інтенсивністю чотири інтервали тривалістю по дві хвилини (однохвилинна перерва відпочинку між інтервалами роботи);
- 2) імітація ударів і захистів тривалістю 4 підходи по 2 хвилини;
- 3) поєдинок між спортсменами тривалістю 2 – 3 хвилини;
- 4) удари по снарядах (мішок, груша) з максимальною інтенсивністю тривалістю 10-40 секунд.

5)

3.

Який колір догі спортсмена в куміте:

- 1) білий; 2) червоний; 3) синій; 4) зелений.

4.

Який метод тренувань найбільш поширений в кіокушинкай карате:

- 1) Метод строго регламентованої вправи;
- 2) Ігровий метод;
- 3) Змагальний метод;
- 4) Комбінований метод.

5.

Які типи мікроциклів застосовуються при підготовці каратистів масових розрядів :

- 1). втягуючі, ударні, підвідні, змагальні, контрольні-підготовчі;
- 2). втягуючі, змагальні, відновлювальні, формуючі;
- 3). ударні, змагальні, відновлювальні, передзмагальні;
- 4). втягуючі, ударні, підвідні, відновлювальні, змагальні.

6.

Які типи мезоциклів застосовують при підготовці каратистів масових розрядів :

- 1) втягуючі, базові, передзмагальні, формуючі;
- 2) базові, передзмагальні, змагальні, відновлювальні;
- 3) втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, змагальні, відновлювальні;
- 4) втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні.

7.

Що відноситься до індивідуальної техніки Кіокушинкай карате:

- 1) техніка ударів і захистів у виконанні провідних спортсменів;
- 2) загальноприйнята техніка ударів, захистів;
- 3) особисте уявлення каратиста про техніку ударів і захистів;
- 4) зручне виконання певного удару або захисту.

8.

На основі яких рухів базується техніка прямих ударів в карате:

- 1) поступальних
- 2) обертальних
- 3) поступально-обертальних
- 4) прямолінійних

9.

Хто здійснює жеребкування учасників змагань в карате:

- 1) представник організації, яка проводить змагання; головний суддя, головний секретар у присутності офіційних представників команд-учасниць змагань;
- 2) судді, призначені головним суддею змагань;
- 3) головний секретар змагань;
- 4) представники федерації боксу (обласної, національної).

10.

Які вправи відносяться до допоміжних вправ каратиста, що дозволяють створити арсенал рухових навиків і вмінь:

- 1) поштовх (кидання) різноманітних предметів (медицинбол, ядро) стоячи, сидячи, лежачи;
- 2) імітація ударів і захистів у строю в одну шеренгу;
- 3) імітація ударів і захистів у строю в дві шеренги;
- 4) індивідуальний урок з тренером.

11.

Яка тривалість куміте у юніорів :

- 1) 2 хв.
- 3) 1,5 хв.

2) 3 хв. 4) 4 хв.

12.

Яка тривалість попередніх поєдинків у дорослих :

- 1) 2 хв. 3) 5 хв.
2) 3 хв. 4) 4 хв.

13.

Яка мінімальна кількість суддів в змаганнях по ката :

- 1) 2; 2) 3; 3) 9; 4) 6.

14.

Яка кількість суддів використовується в суддівстві змагань з ката на татамі :

- 1) 1 ; 2) 4; 3) 5; 4) 8

15.

Які розміри робочої зони татамі в Кіокушинкай карате:

- 1) 5x5 м 2) 7x7 м 3) 9x9 м 4) 8x8 м

ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми
1.	Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку кіокушинкай карате
2.	Планування навчально-тренувальних занять каратистів - початківців на різних етапах річної підготовки в кіокушинкай карате
3.	Кіокушинкай карате. Світові організації кіокушинкай карате
4.	Організаційна структура і управління розвитком кіокушинкай карате в Україні й світі
5.	Види змагань в кіокушинкай карате. Допуск учасників до змагань
6.	Правила змагань в кіокушинкай карате. Види змагальних дисциплін.
7.	Систематика техніки кіокушинкай карате. Вимоги до термінології. Термінологія в кіокушинкай карате. Суддівська термінологія.
8.	Тактика, як мистецтво ведення бою в кіокушинкай карате. Значення тактики у досягненні успіху

9.	Засоби і методи розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості каратистів-початківців
10.	Значення психічних якостей у майстерності каратистів. Виховання вольових якостей каратистів-початківців

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ

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. 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.
12. Кіндзер Б. Значення та роль психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена-каратиста при підготовці до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате / 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. 120–123.
13. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена / Богдан Кіндзер // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 року. – Дрогобич, 2015. – С. 220–222.
14. Кіндзер Б. Кольоровий світ Кіокушина / Б. М. Кіндзер // Шлях Воїна. – Львів : Ліга-Прес, 2008.
15. Кіндзер Б. Становлення та розвиток кіокушинкай карате [Електронний ресурс] / Богдан Кіндзер // Спортивна наука України. – 2015. – С. 36–42. – Режим доступу: ldufk.edu.ua
16. Кіндзер Б. Использование специальных ката в Киокушинкай каратэ для регулирования сердечного ритма у высококвалифицированных спортсменов–каратистов на этапе подготовки к главным соревнованиям / Б. Н. Киндзер, О. В. Гузий // Здоровье для всех. – 2013. – № 1. – С. 22–27.
17. Биджиев С. Карате-до Шотокан. С.-П., 1995, 320 с.
18. Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
19. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.

20. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
21. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
22. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
23. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
24. Вихман В-Д. Искусство ката. М., “Советский спорт,” 1993, 303 с.
25. Юкун Ч. 100 вопросов по У-шу. К., София, 1996, 320 с.
26. Гил К., Хван К. Искусство тхеквандо. М., “Советский спорт”, 1991.
27. Кук Д-Ч. Си а карате. М., 1994, 207 с.
28. Стригин Н. Санда. Восточные единоборства. Р., 1991.
29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991, 543с.
30. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с.
31. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
32. Каштанов Н. Каноні карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.
33. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
34. Матеріали лекцій.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **методичні вказівки та тематика контрольних робіт.** Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Кіокушинкай карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Кіндзер Б.М. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (Kyokushinkai karate): methodical instructions and topics of control works. Kindzer Bogdan.