

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ імені Івана Боберського



## СИЛАБУС

навчальної дисципліни

### “Теорія і методика обраного виду спорту-Спортивно-педагогічне вдосконалення (кіокушинкай карате)”

Ступінь вищої освіти – **бакалавр**

Галузь знань – **01 Освіта/Педагогіка**

Спеціальність - **017 Фізична культура і спорт**

Освітня програма - **Фізична культура різних груп населення**

Рік підготовки – **2**, семестр – **3, 4**

Компонент освітньої програми – **нормативна**

Кількість кредитів – **10**

Загальна кількість годин – *300*, з них: лекційних – *16 год.*, семінарських – *14 год.*, практичних – *210 год.*, самостійна робота – *60 год.*, залік – *2 год.* Матеріал поділено на *4 змістові модулі*. Вид контролю – *залік*.

#### **Керівник курсу:**

*Кіндзер Богдан Миколайович* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, майстер спорту України.

*Контактна інформація:*

Адреса: Львів, 79007, вул. Черемшини, 17, ЛДУФК імені Івана Боберського, кафедра фехтування, боксу та національних одноборств;

зал одноборств кафедри ФБНО ЛДУФК (вул. Пасічна 64 а).

**e-mail:** [fbe@ldufk.edu.ua](mailto:fbe@ldufk.edu.ua)

**e-mail:** [BogdanKindzer@ukr.net](mailto:BogdanKindzer@ukr.net)

**веб-сайт:** <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad/articleks/kindzer-bogdan-mykolajovych.html>

*Консультації:* згідно розкладу занять

### **Опис дисципліни**

**Мета** – Сприяти формуванню у майбутніх тренерів, викладачів з фізичного виховання поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання кіокушинкай карате на етапі підготовки кваліфікованих спортсменів-каратистів.

#### **Завдання дисципліни:**

1. Вивчити стан та актуальні проблеми кіокушинкай карате на сучасному етапі, історію його розвитку як виду спорту в Україні.
2. Ознайомитись з основами науково-дослідної роботи студентів.
3. Вивчити особливості системи спортивного тренування у кваліфікованих каратистів в кіокушинкай карате боксерів , а також поглиблено опанувати правилами змагань.
4. Вивчити анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків, які займаються кіокушинкай карате.
5. Розглянути і вивчити види підготовки кваліфікованих каратистів : технічну, тактичну, фізичну.
6. Ознайомитись із різновидами травм у кіокушинкай карате та їх профілактикою.

#### **Знати:**

- історію розвитку кіокушинкай карате в Україні;
- сучасний стан розвитку кіокушинкай карате в Україні й світі;
- методи наукових досліджень в спорті і з одноборства та кіокушинкай карате зокрема;
- правила змагань в кіокушинкай карате;
- анатомо-фізіологічні та психологічні особливості підлітків;
- основи техніки й тактики, фізичної підготовки каратистів масових розрядів;
- способи боротьби із травматизмом у кіокушинкай карате.

#### **Вміти:**

- користуватися методами наукових досліджень в кіокушинкай карате;
- підбирати та проводити загально підготовчі й спеціальні вправи для каратистів масових розрядів;
- складати документи планування підготовки для кваліфікованих каратистів;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з кваліфікованими каратистами ;
- організувати, проводити та об'єктивно судити змагання серед кваліфікованих каратистів ;
- запобігати та надавати першу допомогу при виникненні травм під час занять кіокушинкай карате.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів**:

- 1.Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки кваліфікованих каратистів . Загальні основи теорії кіокушинкай карате.
- 2.Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на середній дистанції.
- 3.Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки кваліфікованих каратистів. Методика навчання кваліфікованих каратистів.
- 4.Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на середній дистанції.

**Навчальний контент  
3 семестр**

**Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки кваліфікованих каратистів. Загальні основи теорії кіокушинкай карате.**

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p><b>Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку кіокушинкай карате.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати: Аналіз головних змагань поточного року. Чергові завдання з розвитку кіокушинкай карате. Відомості про розвиток кіокушинкай карате в Україні, світі. Чисельність молоді, що застосовують заняття з кіокушинкай карате як засіб фізичного виховання, а також як аматорський і професійний спорт. Огляд наукових досліджень у процесі підготовки каратистів. Проблеми розвитку аматорського і професійного кіокушинкай карате. Зміни техніко-тактичної підготовленості каратистів. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл кіокушинкай карате. Вплив змін суддівства у кіокушинкай карате на рівень майстерності каратистів-початківців та кваліфікованих каратистів. Підсумки участі каратистів України в міжнародних змаганнях різного рівня. Чергові завдання для подальшого розвитку кіокушинкай карате.</p>	-	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему: «Аналіз національних і міжнародних змагань з кіокушинкай карате в поточному році на основі періодичних видань».</p>	<p><b>3, 5, 6, 13, 16, 28</b></p>
2	<p><b>Основи науково-дослідної роботи студентів.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати: Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Теоретичний аналіз і узагальнення. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу. Фізіологічні методи досліджень. Психологічні методи досліджень. Методи лікарських досліджень. Методи статистичної обробки результатів. Експеримент та його види. Педагогічне спостереження та його різновиди. Хронометрування. Методи</p>	-	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему «Порівняльний аналіз правил змагань в спортивного</p>	<p><b>1 – 11</b></p>

		опитування. Різновиди науково-дослідних робіт студентів. Організація та проведення наукового дослідження. Загальні відомості про наукові роботи студентів (курсіві, кваліфікаційні, дипломні, магістерські). Визначення теми дослідження. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів. Методика проведення досліджень рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовленості каратистів в кіокушинкай карате.		карате та карате кіокушинкай карате».	
3	<b>Історія розвитку кіокушинкай карате в Україні.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	Знати: Розвиток кіокушинкай карате на Україні. Кіокушинкай карате на Галичині. Каратисти України – учасники чемпіонатів Європи та чемпіонатів Світу з кіокушинкай карате .	Вміти: Планувати навчально-тренувальні заняття каратистів-початківців на різних етапах річної підготовки в аматорському карате.	Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему «Спортивний і життєвий шлях видатних каратистів світу» (на вибір).	<b>1,3,5-9, 11, 12-16, 23, 24, 26- 28</b>
4	<b>Система тренування в кіокушинкай карате.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичні заняття</b></li> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна</b></li> </ul>	Знати: Мета і завдання спортивного тренування. Поняття спортивної форми і тренованості. Показники тренованості каратиста. Засоби і методи тренувань. Спортивна форма і підготовка до змагань. Засоби і методи навчання й тренування каратистів. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності. Фізіологічна характеристика спортивної форми. Розвиток спортивної форми і керування нею. Показники спортивної форми.	Вміти: Жеребкувати учасників змагань за олімпійською системою. Жеребкувати учасників змагань за напіволімпійською та круговою системою.	Знання контрольних питань. Скласти план підготовки каратиста-початківця в підготовчому періоді макроциклу.	<b>3-9, 13, 15, 16, 21, 22, 24-28</b>

	робота студента				
5.	Правила змагань в кіокушинкай карате.	<p>Знати</p> <p>Витоки професійного карате. Світові організації кіокушинкай карате. Правила проведення змагань в кіокушинкай карате. Вимоги до інвентарного забезпечення змагань. Характер і система проведення змагань. Вікові та кваліфікаційні обмеження. Допуск до участі в змаганнях. Визначення переможців. Підрахунок балів (Вазарі, Іпон, Чуй, Чуй ічі, Чуй ні, Шикаку). Штрафні бали (Чуй, Чуй ічі, Чуй ні). Нокдаун і нокаут. Організація і проведення змагань в кіокушинкай карате. Місце проведення змагань. Зважування. Жеребкування. Складання пар боїв. Секундант бійця. Головна суддівська колегія змагань. Допоміжний суддівський персонал. Організаційні і правові основи кіокушинкай карате. Правила проведення змагань з «Куміте» та «Ката», «Тамішіварі».</p> <p>Види змагань в кіокушинкай карате. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять кіокушинкай карате. Журі змагань. Головний суддя змагань. Рефері ( Сушин ). Судді збоку ( Фукушин ). Звіт головного судді змагань. Секретар змагань. Вагові категорії в кіокушинкай карате по вікових та статевих ознаках.</p> <p>Етапи розвитку кіокушинкай карате. Всесвітні організації з кіокушинкай карате ( ІКО, ІФК, KWF та інші). Видатні каратисти в світовому кіокушинкай карате. Основні вимоги до організації та проведення дитячо - юнацьких змагань в кіокушинкай карате. Вимоги до проведення змагань серед дорослих. Організація змагань вищого рівня (міжнародні турніри, Чемпіонати України, Чемпіонати Європи та інші). Організація та проведення відбіркових турнірів та чемпіонатів різного рівня в тому числі міжнародних. Фінансування проведення змагань та турнірів різного</p>	<p>Вміти:</p> <p>Жеребкувати учасників змагань за олімпійською системою.</p> <p>Жеребкувати учасників змагань за напіволімпійською та круговою системою.</p>	<p>Знання контрольних питань.</p> <p>Вміння та практичні навички з теми навчання.</p> <p>Складання положення (або кошторису витрат) для проведення змагань з кіокушинкай карате.</p> <p>Складання змістового модулю.</p> <p>Підготувати реферат на тему «Порівняльний аналіз правил змагань 2-3 міжнародних організацій кіокушинкай карате».(по змагальним дисциплінам «Куміте», «Ката», «Тамішіварі»)</p>	

рівня .

## 1. Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на середній дистанції.

№ Заняття	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1-45	<b>Технічна підготовка каратистів-початківців.</b>  • <b>Практичні заняття</b> • <b>Самостійна робота студента</b>	<p>Знати:</p> <p>Навчання і удосконалення бойових позицій на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на середній дистанції. Вхід на середню дистанцію ведення бою на атаку суперника: кроком вперед (переходом зі стійки в стійку), кроком вперед зі зміщенням вліво (вправо), з ухилом вліво (вправо). Вхід на середню дистанцію бою із виконанням атакуючих дій. Поодинокий короткий прямий лівою (правою) рівень Джодан, Чудан в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Захист за допомогою рук (Блоки Учї уке, Сото уке, Аге уке, відбив вліво-вправо, відвідні блоки), тулуба (ухил вліво і вправо, нирок вліво і вправо), ніг (відхід назад, вліво, вправо, зміщення під кутом вліво, вправо із зустрічною контратакою). Поєднання з двох коротких прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) рукою чи ногою, рівень Джодан, Чудан (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в</p>	<p>Вміти:</p> <p>Методика навчання техніки рухів: Оволодіння технікою (кіхон, ідо-кіхон, ренраку, куміте) та етапи навчання в кіокушинкай карате. Причини виникнення помилок у техніці рухів. Практичні рекомендації каратистам-початківцям щодо технічної підготовки. Класифікація техніки кіокушинкай карате. Визначення поняття «класифікація», «систематика», «термінологія». Систематика техніки (кіхон, ідо-кіхон, ренраку, куміте, ката) кіокушинкай карате. Вимоги до термінології кіокушинкай карате. Термінологія кіокушинкай карате. Міжнародна термінологія. Поняття техніки кіокушинкай карате, як сукупності стійок, переходів, атакуючих і захисних дій каратиста. Техніка кіокушинкай карате. Техніка, як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Техніка ударів та захистів. Форми ведення бою: атакуючі дії та дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Комбінації ударів, захистів.</p>	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферати на теми: «Навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів руками (цукі – ваза), ногами (гері-ваза) (розширений конспект навчально-тренувального заняття)» «Методика навчання каратиста-початківця техніці бойових стійок та пересувань (реферат)», «Методика навчання каратиста-</p>	<p><b>1-6, 7, 8, 10, 12, 13, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 29, 30</b></p>

	<p>трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.</p> <p>Поєднання з трьох коротких прямих ударів лівою-правою-лівою рука-нога в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову), в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.</p> <p>Поєднання з чотирьох коротких прямих ударів лівою-правою-лівою-правою в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) рука-нога, в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.</p> <p>Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій каратистів при застосуванні коротких прямих ударів.</p> <p>Методика навчання коротких ударів (гіяку цукі, шита цукі, тата цукі та інші). Підготовчі вправи: імітація ударів збоку в одношереновому строю, імітація ударів збоку в двошереновому строю.</p> <p>Короткі бокові удари лівою і правою рівень Джодан, чудан: на місці, з пересуванням уперед під крок різнойменної (однойменної) ноги (в стійках Зенкутцу дачі, Кокуцу дачі, Санчін дачі). Захист за допомогою рук (Блоки Учї уке, Сото уке, Аге уке, відбив вліво-вправо, відвідні блоки), тулуба (ухил вліво і вправо, нирок вліво і вправо), ніг (відхід назад, вліво, вправо, зміщення під кутом вліво, вправо із зустрічною контратакою).</p> <p>Поодинокий короткий удар збоку</p>	<p>Кіхон, Ідо-кіхон, Ренраку, Ката, Кіхон-ката, Куміте.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу.</p> <p>Методика навчання прямих ударів.</p> <p>Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.</p> <p>Удосконалення техніки пересування каратистів. Удосконалення прямих ударів без пересування уперед, з пересуванням.</p> <p>Захисти: Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу, при переміщенні зі стійки в стійку; стійки в Кіокушинкай карате; пересування зі стійки в стійку, приставний крок, стрибковий крок.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p> <p>Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу.</p> <p>Методика навчання прямих ударів руками та ногами: на місці, та з пересуванням (переміщенням в стійках) уперед (назад).</p> <p>Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.</p> <p>Удосконалення пересування каратистів.</p> <p>Удосконалення прямих ударів руками (Ої цукі, Гіяку цукі на три рівні) без пересування уперед, з пересуванням.</p> <p>Захисти: Учї уке, Сото Уке, на місці, з відходом назад, ухил назад, ухил вліво й вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП (техніко-тактичної підготовленості), СФП.</p> <p>Методика навчання прямих ударів руками в</p>	<p>початківця техніці довгих прямих ударів (руками, ногами) (реферат)».</p> <p>Отримати вміння та навички з теми практичних занять.</p> <p>Складання змістового модулю.</p>
--	---	--	---



лівою (правою) рівень Джодан, Чудан в 3-х формах ведення бою на середній дистанції (атакуюча, у відповідь, назустріч). Захист за допомогою рук (Блоки Учї уке, Сото уке, Аге уке, відбив вліво-вправо, відвідні блоки), тулуба (ухил вліво і вправо, нирок вліво і вправо), ніг (відхід назад, вліво, вправо, зміщення під кутом вліво, вправо із зустрічною контратакою).

Поєднання з двох коротких ударів збоку лівою-правою (правою-лівою) рука-нога, в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Поєднання з трьох коротких ударів збоку лівою-правою-лівою в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) рука-нога-рука, рука-рука-нога в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Поєднання з чотирьох коротких ударів збоку лівою-правою-лівою в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) рука-нога-рука, рука-рука-нога в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій каратистів при застосуванні коротких ударів збоку.

Методика навчання коротких ударів знизу. Підготовчі вправи: імітація ударів знизу в стійках Фудо дачі, Санчін дачі, імітація ударів збоку в парі з партнером. Навчання і удосконалення коротких ударів знизу із

3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь та на зустріч). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.

Удосконалення удару цукі на верхній рівень в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП, спеціальної й загальної фізичної підготовленості (СФП, ЗФП).

Навчання прямого удару рукою цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою в тулуб на місці й з пересуванням уперед. Захисти: Учї уке, Сото уке, відбив, відхід назад. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

Методика удосконалення захистів від прямого удару лівою рукою на верхній рівень і тулуб: Аге уке, Сото уке, Учї уке, відбиви, відходи, блокування. Індивідуальне удосконалення. ТТП, СФП.

Удосконалення прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) на верхній рівень з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Методика навчання захисту нирком вліво й вправо (пересування вперед, вліво, вправо, назад). Підвідні вправи в строю у дві шеренги на місці й з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо.

Методи навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою верхній рівень. Захисти: Аге уке, Сото уке, Учї уке, відбив вліво (вправо), відхил, відбив. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.

Методика навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою у тулуб в 3-х формах ведення бою.

застосуванням боксерських лап, щитів. Короткий удар знизу лівою (правою) рівень Джодан, Чудан: на місці, з пересуванням уперед під крок різнойменної (однойменної) ноги. Захисти: Учі уке, Сото уке, Аге уке та інші, відвід долонею, відхил назад, відхід назад.

Поодинокий короткий удар знизу лівою (правою) у тулуб в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Захисти за допомогою рук (Учі уке, Сото уке, Аге уке та інші, відвід долонею, відбив вліво-вправо), тулуба (ухил вліво і вправо, нирок вліво і вправо), ніг (відхід назад, вліво, вправо, відхід під кутом вліво і вправо).

Поєднання з двох коротких ударів знизу лівою-правою (правою-лівою) рука-нога, нога-рука, в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Поєднання з трьох коротких ударів знизу лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) рука-нога-рука, нога-рука-рука, рука-рука-нога, в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Поєднання з чотирьох коротких ударів знизу лівою-правою-лівою-правою (правою-лівою-правою-лівою) рука-нога-рука-рука, нога-рука-рука-нога, рука-рука-нога-нога, в голову (тулуб,

Індивідуальне удосконалення ТТП. Суддівська практика: обов'язки рефері. Правила змагань.

Методика навчання комбінацій з 2-х прямих ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі): лівою-правою верхній рівень 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП.

Удосконалення техніки ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою-правою верхній рівень. Навчання техніки прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в тулуб у 3-х формах виключаючи пересування й з пересуванням. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері (Сушин), суддя збоку (Фукушин).

		голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг. Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій каратистів при застосуванні коротких ударів знизу.			
--	--	--	--	--	--

#### 4 семестр

### Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки кваліфікованих каратистів. Методика навчання кваліфікованих каратистів.

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<b>Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – каратистів.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекція</li> <li>• Методичне заняття</li> <li>• Практичні заняття</li> <li>• Семінарське заняття</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	Знати: Оптимальний вік для занять кіокушинкай карате. Загальна характеристика розвитку організму. Вікова періодизація. Фізичний розвиток молодшої людини. Морфологічні параметри, скелет. М'язова система. Нервова система. Серцево-судинна система. Дихальна система. Особливості психіки юнацького організму. Загальні особливості підліткового вікового періоду. Індивідуальні особливості юного спортсмена.	Вміти: Застосовувати тести для визначення рівня фізичного розвитку організму молодшої людини та аналізувати результати	Знання контрольних питань. Реферат «Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – каратистів масових розрядів»	<b>1-6, 12, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 30</b>
2	<b>Основи спортивної підготовки кваліфікованих каратистів в кіокушинкай карате.</b>	Знати: Вплив занять кіокушинкай карате на організм юнаків і підлітків. Фізична підготовка в юнаків середнього шкільного віку. Фізична підготовка в юнаків старшого шкільного віку. Особливості тренувальної роботи в	Вміти: Застосовувати Методики розвитку окремих фізичних якостей	Знання контрольних питань. Підготувати реферати на	<b>1-11, 12, 13, 15-21, 26-28,</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Практичне заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>перші роки підготовки.</p> <p>Основні напрямки занять в роботі з кваліфікованими каратистами. Методика розвитку окремих фізичних якостей кваліфікованих каратистів. Швидкісні здібності каратиста і методика їх розвитку. Силова підготовка кваліфікованих каратистів. Витривалість каратиста і методика її удосконалення. Координаційні здібності каратиста і методика їх розвитку. Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою.</p> <p>Урок як основна форма організації та проведення занять у секціях. Структура і зміст заняття, фізичне навантаження. Типи і організація занять. Заняття з великим, значним, середнім, малим навантаженням.</p>	<p>кваліфікованих каратистів. Швидкісні здібності каратиста і методика їх розвитку. Силова підготовка кваліфікованих каратистів. Витривалість каратиста і методика її удосконалення. Координаційні здібності каратиста і методика їх розвитку. Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою.</p> <p>Методи навчання тактики ведення бою каратистів. Засоби навчання і удосконалення тактичних дій: застосування імітаційних вправ, імітація бою, снарядів (груша, мішок, лапи),</p>	<p>тему «Методики розвитку окремих фізичних якостей кваліфікованих каратистів». «Силова підготовка кваліфікованих каратистів»</p>	
--	---	---	---	--

			партнерів.		
3	<b>Технічна підготовка: довгі та короткі удари.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	Знати: Засоби і методи навчання. Удосконалення довгих і коротких ударів. Застосування вправ з предметами, імітація рухів. Застосування вправ з партнером. Вивчення бойових стійок каратиста, різновидів пересувань зі стійки в стійку, стрибкові переміщення тощо. Вивчення прямих поодиноких ударів руками та ногами у голову і тулуб та захисти від них. Методика навчання ударів руками та ногами збоку в голову і тулуб. Захисти від ударів збоку. Методика навчання ударів руками та ногами знизу в голову і тулуб. Захисти за допомогою рук, тулуба, ніг.	Вміти: Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів. Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості.	Знання контрольних питань. Підготувати реферат: «Технічна підготовка: довгі та короткі удари (Ой цукі, Гіяку цукі).»	1-11, 19, 21-28
4	<b>Тактична підготовка: застосування довгих і коротких ударів.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	Знати: Методика навчання і удосконалення: підготовка дій з довгої й короткої відстані (застосування довгих і коротких ударів). Методика застосування поодиноких і серійних ударів.	Вміти: Діагностика стану психічної готовності каратиста-початківця. Оцінка психологічних показників тренуваності каратистів.	Знання контрольних питань. Отримати вміння та практичні навички з тем навчання. Складання змістового модулю.	1-11, 15-18, 20, 21, 23, 24, 26-28

5.	<b>Фізична підготовка кваліфікованих каратистів .</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	Знати: Засоби і методи розвитку фізичних якостей кваліфікованих спортсменів - каратистів.	<b>Вміти:</b> Застосовувати засоби і методи розвитку фізичних якостей кваліфікованих спортсменів - каратистів.	Знання контрольних питань. Підготувати реферат: «Розвиток фізичних якостей та оздоровлення людини за допомогою східних одноборств (наприкладі кіокушинкай карате)».	
6.	<b>Травматизм у кіокушинкай карате та його профілактика.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	Знати: Фізіологічні особливості людини при заняттях кіокушинкай карате. Стресові стани при заняттях кіокушинкай карате. Травматизм при заняттях кіокушинкай карате і його попередження. Методика проведення занять. Особливості виконання вправ. Погане матеріально-технічне забезпечення. Поведінка спортсменів. Перетренованість та перенапруження при заняттях кіокушинкай карате.	<b>Вміти:</b> запобігати та надавати першу допомогу при виникненні травм під час занять кіокушинкай карате.	Знання контрольних питань. Підготувати реферат: «Види та аналіз травматизму при заняттях кіокушинкай карате і його попередження»	

## 2. Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на середній дистанції

№ Заняття	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
-----------	-------------------------------	---------------------	------------------------	----------------	------------

41-99	<p><b>Навчання каратистів веденню бою на середній дистанції із застосуванням ударів руками та ногами збоку і знизу (Маваші цукі, Ой цукі, Шита цукі, Тецуї, Має гері кеаге, Маваші гері, Уширо гері, Хіза гері, Хіза маваші гері та інші)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p><b>Знати:</b>  Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на середній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від бокових ударів. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою каратисту вищого зросту.  Застосування хибної атаки - нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів у голову ногою.  Руйнування захисту завдяки застосуванню ударів руками знизу на рівень Джодан, з подальшим виконанням прямих і бокових ударів (рука-нога).  Удари збоку у голову для підготовки ударів у тулуб (нога-рука).  Удари збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови, з подальшим нанесенням ударів ногою.  Короткі прямі удари у голову ногами з подальшим проведенням атакуючих дій для переміщення суперника за межі татамі.  Застосування кроку праворуч (ліворуч) з метою примушення суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки.  Вхід на середню дистанцію бою завдяки захисту тулубом (ухил тулуба</p>	<p><b>Вміти:</b>  Застосовувати методики для розвитку швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.  Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики Кіокушинкай карате.  Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.  Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.  Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.  ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.  Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.  Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.  Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу, при переміщенні зі стійки в стійку; стійки в Кіокушинкай карате; пересування (приставний крок, стрибковий крок).  Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.  Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.  Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.  Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу.  Методика навчання прямих ударів руками та ногами: на місці, та з пересуванням (переміщенням в стійках) уперед (назад). Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.  Удосконалення пересування каратистів.  Удосконалення прямих ударів руками (Ої цукі, Гіяку цукі на три рівні) без пересування уперед, з пересуванням. Захисти: Учі уке, Сото Уке, на місці,</p>	<p>Знання контрольних питань.  Підготувати реферати на теми:  «Методика навчання каратиста-початківця техніці довгих ударів збоку (руками, ногами) (реферат)»,  «Методика навчання каратиста-початківця техніці довгих ударів знизу (руками, ногами) (реферат)».  Отримати вміння та навички з теми практичних занять.  Складання змістового модулю.</p>	<p><b>1-11, 12, 13, 16-21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28</b></p>
-------	---	--	--	--	---

або нирок) на удар суперника.  
Вхід на середню дистанцію на атаку суперника: контратака після захисту відводом атакуючої руки (Сото уке, Учі уке).  
Ведення бою на середній дистанції: розвиток контратаки після захисту, блоку (блокування).  
Вихід з положення середньої дистанції ухилом або нирком, розрив дистанції для атаки ногою.  
Вихід з положення середньої дистанції ухилом або нирком з розвитком подальшої контратаки.  
Розвиток контратаки після розриву дистанції, виходу від зустрічної атаки ухилом або нирком.  
Відхід на дальню дистанцію з середньої дистанції ухилом або нирком на атаку партнера з подальшим переміщенням зі стійки в стійку.  
Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.  
Ведення бою на середній дистанції, стримуючи партнера повторними атаками.  
Ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі з утриманням партнера в зоні досягнення (обмежуючи пересування партнера).  
Ведення бою на середній дистанції, застосовуючи продовжену атаку.  
Ведення бою на середній дистанції, застосовуючи техніку продовженого маневрування у фронтальній стійці й

з відходом назад, ухил назад, ухил вліво й вправо.  
Індивідуальне удосконалення ТТП (техніко-тактичної підготовленості), СФП.  
Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.  
Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.  
Методика навчання прямих ударів руками в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь та на зустріч). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.  
Удосконалення удару цукі на верхній рівень в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП, спеціальної й загальної фізичної підготовленості (СФП, ЗФП).  
Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.  
Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і атакуючих дій у Кіокушинкай карате.  
Навчання прямого удару рукою цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою в тулуб на місці й з пересуванням уперед. Захисти: Учі уке, Сото уке, відбив, відхід назад. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.  
Удосконалення прямого удару цукі лівою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.  
Методика удосконалення захистів від прямого удару лівою рукою на верхній рівень і тулуб: Аге уке, Сото уке, Учі уке, відбив, відходи, блокування. Індивідуальне удосконалення. ТТП, СФП.  
Удосконалення прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) на верхній рівень з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Методика навчання захисту нирком вліво й вправо (пересування вперед, вліво, вправо, назад). Підвідні вправи в



ухили тулубом зі зміщенням вліво-вправо під кутом.

строю у дві шеренги на місці й з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо.

Методи навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою верхній рівень. Захисти: Аге уке, Сото уке, Учі уке, відбив вліво (вправо), ухил, відбив. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.

Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.

Методика навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою у тулуб в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП. Суддівська практика: обов'язки рефері (Сушин). Правила змагань зі змагальних дисциплін «Куміте», «Ката», «Тамішіварі».

Методика навчання повторного удару (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою-лівою верхній рівень, в тулуб, верхній-середній, в середній-верхній. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.

Методика навчання повторних 3-х ударів: лівою-лівою-лівою (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) верхній рівень, середній у 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Індивідуальне удосконалення.

Методика навчання комбінацій з 2-х прямих ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі): лівою-правою верхній рівень 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП.

Удосконалення техніки ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою-правою верхній рівень. Навчання техніки прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в тулуб у 3-х формах виключаючи

пересування й з пересуванням. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.

Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.

Методика навчання техніки прямих ударів рукою (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі): лівою середній, правою верхній рівень; лівою верхній, правою середній рівень. СФП: колове тренування з розвитку сили, швидкості та частоти ударів.

Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері, суддя збоку.

Удосконалення техніки прямих ударів й захистів на основі індивідуальних завдань. ЗФП: розвиток сили.

Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.

Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.

Удосконалення комбінацій з 2-х ударів у контратакуючій формі (у відповідь, назустріч). ЗФП.

Удосконалення техніки комбінацій з двох ударів: лівою-правою й правою-лівою рукою в 3-х формах.

СФП: розвиток швидкісно-силової витривалості. ЗФП: розвиток сили.

Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.

Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.

Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч: поодинокі, повторні удари, комбінації з 2-х ударів. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

Удосконалення техніки захистів (Аге уке, Сото уке, Учі уке; відбив вліво, вправо; ухил вліво, вправо, назад; відхід вліво, вправо, назад).

Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.

Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.  
СФП: розвиток швидкості реакції, поодиноких і комбінацій ударів. ЗФП: розвиток гнучкості.  
Техніка прямих ударів (стійка правостороння).  
Техніка ведення бою (прямі удари) проти каратиста-лівші. Техніка захистів від прямих ударів каратиста-шульги (лівша). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.  
Техніка комбінацій прямих ударів у виконанні каратиста-шульги (лівша). Комбінації захистів.  
Умовні бої проти каратиста-шульги. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. Техніка комбінацій ударів каратиста-шульги.  
Умовні та вільні бої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП.  
Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.  
Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики Кіокушинкай карате.  
Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.  
Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і атакуючих дій у Кіокушинкай карате.  
Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.  
ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.  
Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.  
Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.  
Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів руками та ногами збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з

пересуванням вперед, назад, вліво, вправо.  
Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.  
Умовні бої з використанням поодиноких ударів ногами збоку в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. Умовні й вільні двобої: застосування ударів збоку. Індивідуальне удосконалення: СФП, ЗФП. Теоретичне заняття: методика навчання техніки довгих ударів збоку. Правила змагань: спорядження каратиста та засоби індивідуального захисту  
Комбінації різнотипних ударів (рука, нога): прямий-збоку, прямий-знизу, збоку-знизу, прямий-збоку-знизу в 3-х формах (атака, у відповідь, на зустріч). СФП, ЗФП.  
Методика навчання ударів (рука, нога) знизу. Послідовність навчання поодиноких ударів знизу. На атаку суперника прямим лівою верхній рівень послідовно у відповідь: знизу правою у Шита цукі середній рівень, Тата цукі лівою середній рівень, знизу правою ногою верхній рівень, знизу лівою ногою у голову. Атака поодиноким ударом знизу. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.  
Методика навчання техніки поодинокого удару знизу правою рукою верхній та середній рівні (довгі удари з місця, з кроком уперед: контратака у відповідь, атака). Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.  
Удосконалення техніки поодинокого удару ногою знизу правою в тулуб і голову Методика навчання – знизу лівою в тулуб, в голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП.  
Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів знизу (рука-нога): правою-лівою, лівою-правою послідовно в тулуб і голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, ЗФП.

Удосконалення техніки комбінацій з 2-х ударів знизу (рука-нога) в тулуб й голову. Індивідуальне удосконалення комбінацій ударів і захистів. ЗФП: бігові й гімнастичні вправи.

Методика навчання техніки комбінацій з 3-х і 4-х ударів (рука, нога) знизу (довга дистанція). СФП, ЗФП.

Удосконалення техніки комбінацій ударів (рука, нога) знизу в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. СФП.

Умовні й вільні бої. Бойова практика.

## Рекомендована література

### Основна:

1. Барковский В., Смирнов Н. Практическое каратэ. 1-11ч. – Санкт-Петербург, 1991. – 150 с.
2. Биджиев С. Каратэ-до Шотокан. – Санкт-Петербург, 1995. –320 с.
3. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. – Київ: Український пріоритет, 2012.
4. Долин А., Попов Г. Кемпо-традиции воинских искусств. – Москва, 1990. – 320 с.
5. Ояма М. Що таке карате. – Київ, 1995. – 254 с.
6. Ояма М. Це є карате. – Одеса, 1995. – 320 с.
7. Накаяма Х. Лучшее каратэ. – Москва, 1997. – 280 с.
8. Накаяма Х. Динамика каратэ. – Москва, 1996. –240 с.
9. Иванов-Катанский С. А. Базовая техника каратэ / С. А. Иванов-Катанский. – Москва : ФАИР-Пресс, 2000. – 544 с.
10. Канадзава Х. Каратэ-до Шотокан. – Одесса, 1994. – 250 с.
11. Каштанов Н. Каноны каратэ, формирование духовности средствами каратэ-до. Москва : Феникс, 2007. – 240 с.

### Допоміжна:

1. Адаптаційні зміни морфологічних показників організму спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу / Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Софія Маєвська, Федір Музика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 36 – 42.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.

7. Котов И. В. Каратэ-до Дошинкан (самурайский стиль борьбы) / И. В. Котов, Г. К. Снустиков. – Москва : Пресса, 1992. – 448 с.
8. Кук Д-Ч. Сила карате. – Москва, 1994. – 207 с.
9. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. – Львів, 1998. – 100 с.
10. Микрюков В. Ю. Каратэ-до : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед.] / В. Ю. Микрюков. – Москва : АСТ-Астрель, 2008. – 429 с.
11. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай : [самоучитель] / М. А. Мисакян. – Москва : Гранд Фаир, 2007. – 400 с.
12. Морфологічний профіль каратистів версії WKF / Софія Маєвська, Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 2. – С. 35–43.
13. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.
14. Особливості пропорцій тіла та соматотипу представників карате версії WKF / Куцериб Т. М., Музика Ф. В., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 1. – С. 175 – 179.
15. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
16. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. – Київ, 2003. – 220 с.
17. 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.
18. Серцево-судинна система : лекція з навчальної дисципліни "Анатомія людини" / склав Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.
19. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2007. – 406 с.
20. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. – Тернопіль, 1994. – 250 с.
21. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. – Тернопіль, 1994.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – URL: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Ресурси інтернет.

### **Політика щодо академічної доброчесності**

Плагіат та інші форми нечесної роботи недопустимі. При запозиченні інформації обов'язково послатися на джерело. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними

текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час тестів та заліків (у т.ч. із використанням мобільних девайсів) заборонено.

### **Політика щодо дедлайнів та перескладання**

Відпрацювання практичних занять здійснюється впродовж курсу навчання дисципліни або отримання незадовільної оцінки на занятті. Домашні роботи, які здаються із запізненням без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (–25% максимальної кількості балів за кожен тиждень затримки). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний, участь в змаганнях). Перескладання заліку відбувається із дозволу деканату.

### **Політика щодо відвідування**

Відвідування лекційних та практичних занять є обов'язковим. У разі пропуску 2/3 занять студент **не допускається** до підсумкового контролю. Для студентів, що навчаються за індивідуальним планом, перелік завдань і час їх здавання затверджуватиметься індивідуально. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу. Участь в офіційних змаганнях оцінюється відповідно до «Політики оцінювання» (див. нижче).

### **Політика оцінювання**

#### ***Система оцінювання та вимоги***

**Загальна система оцінювання курсу.** Під час навчання впродовж курсу можна набрати до 100 балів з кожного змістового модулю, та отримати загальну середню оцінку.

Залік – усний, згідно з переліком питань.

**Лекційні заняття.** Лекції передбачають ведення студентами конспектів у спеціальному зошиті з ТіМОВС-СПВ. Тексти лекцій представлені в репозитарії (бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua>).

**Семінарські заняття.** На семінарських заняттях передбачено оцінювання знань студентів за матеріалами лекційних, методичних, практичних занять.

**Практичні та методичні заняття.** На практичних та методичних заняттях необхідно отримувати теоретичні знання та практичні вміння та навички з предмету навчання (техніка рухових дій і тактика їх використання, розвиток фізичних якостей, навички суддівства тощо).

**Вимоги до самостійної роботи студента.** Завдання для самостійної роботи, вимоги до них та терміни їх подання оголошуються на початку кожного модуля.

Наприкінці кожного змістовного модулю проходить обов'язкове теоретичне контрольне тестування (або опитування). Загальна оцінка за семестр вираховується як середнє арифметичне значення з суми балів двох змістових модулів – з ТіМОВС та СПВ.



**Оцінювання** відбувається у відповідності до [Положення про організацію та проведення поточного і підсумкового контролю та механізму оскарження результатів навчання студентів](#).

**Система лояльності в оцінюванні** Студенти, що навчаються за індивідуальним планом, перелік завдань і час їх виконання здійснюватимуть у відноповідності до плану-графіку проходження навчальних дисциплін факультету. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, підготовка або участь у змаганнях) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу та деканом факультету.

Можливим є перезарахування результатів навчання, отриманих студентом у неформальній/інформальній освіті згідно [Положення про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті](#)

### **Умови допуску до підсумкового контролю**

Студент має право альтернативного накопичення балів упродовж семестру. По шкалі ECTS можна набрати максимум 100 балів за кожний змістовий модуль.

### **Шкала оцінювання окремо з модулів ТіМОВС та СПВ упродовж семестру**

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

### **Теорія і методика обраного виду спорту**

#### **Змістовий модуль №1, №3 (окремо в кожному семестрі)**

##### **1. Відвідування занять з ТіМОВС.**

За кожне відвідане заняття з ТіМОВС упродовж семестру нараховується 3 бали.

##### **2. Професійно-педагогічна майстерність.**

За семестр можна отримати максимум 30 балів (середня оцінка в національній шкалі за усне опитування на заняттях, рівень володіння вміннями та навичками переводиться у певну кількість балів)

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	0	0
-----------------	----	----	----	---	---

Не брав участі — 0 балів.

### 3. Самостійна робота.

За семестр можна отримати максимум 20 балів (за кожен захищену самостійну роботу зараховується 5 балів). Незахищена письмова робота оцінюється в 0 балів.

### 4. Суддівство змагань або допомога в їх організації.

За семестр можна отримати максимум 15 балів (з розрахунку 5 балів на одне змагання).

### 5. Участь в науковій конференції з підготовкою доповіді.

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

### 6. Підсумкове теоретичне контрольне тестування.

За тестування можна отримати 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

## Спортивно-педагогічне вдосконалення

### Змістовий модуль №2, №4 (окремо в кожному семестрі)

#### 1. Відвідування занять з СПВ.

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

#### 2. Участь в офіційних змаганнях згідно календарного плану федерації.

Участь у змаганнях з кіокушинкай 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. Самостійна робота.

За семестр можна отримати максимум 10 балів (за кожен захищену самостійну роботу зараховується 5 балів). Незахищена письмова робота оцінюється в 0 балів.

**4. Практична участь в наукових дослідженнях кафедри.**

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

**5. Проведення майстер-класів для каратистів масових розрядів на заняттях СПВ.**

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

**6. Підсумкове теоретичне контрольне опитування.**

За опитування можна отримати 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

**Завдання для підсумкового контролю:**

**з розділу ТiМОВС за другий курс навчання**

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 кіокушинкай карате на Україні.
15. Кіокушинкай карате на Галичині.
16. Каратисти України – учасники Чемпіонатів Європи та Світу.
17. Кубок України, Європи.
18. Мета і завдання спортивного тренування.
19. Поняття спортивної форми і тренованості.
20. Показники тренованості каратиста в кіокушинкай карате.
21. Засоби і методи тренувань.
22. Спортивна форма і підготовка до змагань.
23. Засоби і методи навчання й тренування каратистів.
24. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності.

25. Фізіологічна характеристика спортивної форми.
26. Розвиток спортивної форми і керування нею.
27. Показники спортивної форми.
28. Витоки кіокушинкай карате.
29. Світові організації кіокушинкай карате.
30. Правила проведення змагань в кіокушинкай карате.
31. Характер і система проведення змагань.
32. Допуск до участі в змаганнях.
33. Визначення переможців. Підрахунок балів. Штрафні бали.
34. Організація і проведення дитячо-юнацьких змагань в кіокушинкай карате.
35. Місце проведення змагань. Зважування.
36. Жеребкування. Складання пар боїв.
37. Головна суддівська колегія змагань.
38. Допоміжний суддівський персонал.
39. Організаційні і правові основи кіокушинкай карате.
40. Правила проведення боїв з Куміте та Ката вкіокушинкай карате.
41. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять кіокушинкай карате..
42. Оптимальний вік для занять кіокушинкай карате.
43. Загальна характеристика розвитку організму.
44. Вікова періодизація.
45. Фізичний розвиток молодшої людини.
46. Морфологічні параметри, скелет.
47. М'язова система.
48. Нервова система.
49. Серцево-судинна система.
50. Дихальна система.
51. Особливості психіки юнацького організму.
52. Загальні особливості підліткового вікового періоду.
53. Вплив занять кіокушинкай карате на організм юнаків і підлітків.
54. Фізична підготовка в юнаків середнього шкільного віку.
55. Фізична підготовка в юнаків старшого шкільного віку.
56. Методика розвитку окремих фізичних якостей кваліфікованих каратистів .
57. Швидкісні здібності каратиста і методика їх розвитку.
58. Силова підготовка кваліфікованих каратистів.
59. Витривалість каратиста і методика її удосконалення.
60. Координаційні здібності каратистаа і методика їх розвитку.
61. Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою.
62. Фізіологічні особливості людини при заняттях кіокушинкай карате.
63. Стресові стани при заняттях кіокушинкай карате.
64. Травматизм при заняттях кіокушинкай карате і його попередження.
65. Методика проведення занять.
66. Особливості виконання вправ.
67. Погане матеріально-технічне забезпечення.
68. Поведінка спортсменів.
69. Перетренованість та перенапруження при заняттях кіокушинкай карате.

70. Нокаут і нокдаун. Профілактика травматизму.
71. Характеристика травм обличчя, тулуба, рук, ніг.

### **з розділу СПВ за другий курс навчання**

72. Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
73. Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики Кіокушинкай карате.
74. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
75. Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.
76. ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.
77. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
78. Пересування зі зміною стійок на середній дистанції.
79. Позичії на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна.
80. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) на атаку суперника.
81. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) із застосуванням особистої атаки.
82. Методика навчання поодинокого короткого прямого удару лівою (правою) рукою у тулуб.
83. Методика навчання поєднанню з двох коротких прямих ударів.
84. Методика навчання поєднанню з трьох коротких прямих ударів.
85. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких прямих ударів.
86. Захисти від коротких прямих ударів та методика їх навчання.
87. Методика навчання коротких ударів руками збоку. Підготовчі вправи.
88. Захисти від коротких ударів збоку в голову і тулуб.
89. Методика навчання поєднанню з двох коротких ударів збоку.
90. Методика навчання поєднанню з трьох коротких ударів збоку.
91. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких ударів збоку.
92. Захисти від серій коротких ударів збоку.
93. Методика навчання коротких ударів знизу. Підготовчі вправи.
94. Захисти від коротких ударів знизу в голову і тулуб.
95. Методика навчання поєднанню з двох коротких ударів знизу.
96. Методика навчання поєднанню з трьох коротких ударів знизу.
97. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких ударів знизу.
98. Захисти від серій коротких ударів знизу.
99. Тактика веденню поєдинку на середній дистанції.
100. Активно-захисна позиція поєдинку на середній дистанції.
101. Застосування хибних атак.
102. Способи руйнування захисту суперника.
103. Різновиди маневрувальних дій на середній дистанції.
104. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) з використанням маневрувальних дій. Техніка рухів ніг і тулуба.

105. Вихід на дальню дистанцію з середньої. Техніка рухів ніг і тулуба.
106. Тактика ведення бою (Куміте) на середній дистанції.
107. Фінтуючі (хибні) дії на середній дистанції для проведення ударів в стрибковій техніці (Тобі).
108. Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері (Сушин), суддя збоку (Фукушин).
109. Удосконалення техніки прямих ударів й захистів на основі індивідуальних завдань. ЗФП: розвиток сили.
110. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
111. Умовні бої з використанням поодиноких ударів ногами збоку в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення.
112. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
113. Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів збоку верхній і середній рівні: атакуюча форма ведення бою, у відповідь й зустрічна форма ведення бою. Індивідуальне удосконалення техніки ударів збоку: комбінації з 2-х ударів (рука-рука, рука-нога, нога-рука).
114. Методика навчання техніки комбінації з 3-х ударів рукою та ногою збоку: лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) на верхній рівень, на три рівні. Індивідуальне удосконалення.
115. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Бойова практика. СФП, ЗФП.
116. Методика навчання техніки комбінацій з 3-х ударів (рука, нога) збоку: лівою-лівою-правою верхній і середній рівні. Умовні двобої. Розвиток швидкості й сили ударів і захистів.
117. Удосконалення техніки ударів (рука, нога) збоку: комбінації з 2-х, 3-х ударів верхній та середній рівні. Індивідуальне удосконалення техніки захистів від ударів збоку. ЗФП.
118. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
119. Методика навчання комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку верхній рівень під однойменну й різнойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.
120. Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні (джодан, чудан, гедан). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
121. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
122. Методика навчання техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні. СФП, ЗФП.
123. Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.
124. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.

125. Умовні й вільні двобої: застосування ударів збоку. Індивідуальне удосконалення: СФП, ЗФП. Теоретичне заняття: методика навчання техніки довгих ударів збоку. Правила змагань: спорядження каратиста та засоби індивідуального захисту
126. Комбінації різнотипних ударів (рука, нога): прямий-збоку, прямий-знизу, збоку-знизу, прямий-збоку-знизу в 3-х формах (атака, у відповідь, на зустріч). СФП. ЗФП.
127. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
128. Умовні й вільні бої. Бойова практика.
129. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.