

# 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 – **3**, семестр – **5, 6**

Компонент освітньої програми – **нормативна**

Кількість кредитів – **10,5**

Загальна кількість годин – **315**, з них: лекційних – *10 год.*, семінарських – *10 год.*, практичних – *212 год.*, самостійна робота – *83 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/profesorsko-vikladackij-sklad/articleks/kindzer-bogdan-mykolajovych.html>

*Консультації:* згідно розкладу занять

## Опис дисципліни

### Мета:

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

### Завдання:

1. Вивчити основи проведення науково-дослідної роботи.
2. Вивчити особливості системи спортивного тренування у каратистів середньої кваліфікації.
3. Досконало оволодіти засобами і методами видів підготовки каратистів середньої кваліфікації: техніко-тактичної, фізичної, психологічної.
4. Ознайомитись із різновидами травм у Кіокушинкай карате та їх профілактикою.
5. Покращення здоров'я студентів, всебічний фізичний розвиток, підвищення працездатності на протязі всього періоду навчання.
6. Удосконалення спортивної майстерності з Кіокушинкай карате.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

### Знати:

- історію й сучасний стан, тенденції розвитку Кіокушинкай карате в світі й Україні;
- основи типової (стандартної) техніки, методику навчання техніки ведення бою (Куміте) на ближній дистанції, основи тактики ведення бою (Куміте) на ближній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей каратиста-розрядника;

- методику проведення наукових досліджень в спорті та в Кіокушинкай карате зокрема;
- засоби і методи навчання й тренування каратистів середньої кваліфікації;
- основи технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки каратистів середньої кваліфікації.

### **Вміти:**

- досконало користуватися методами наукових досліджень в Кіокушинкай карате;
- підбирати та проводити загальнопідготовчі й спеціальні вправи для каратистів першого розряду та КМС;
- складати документи планування підготовки для каратистів середньої кваліфікації;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з каратистами середньої кваліфікації;
- організовувати, проводити та судити змагання для каратистів середньої кваліфікації;
- запобігати та надавати першу допомогу при виникненні травм під час занять Кіокушинкай карате;
- демонструвати типову техніку ударів з ближньої дистанції, володіти захистами від них;
- здійснювати контроль фізичної підготовленості каратистів-розрядників.

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

1. Змістовий модуль 1 Теоретико-методичні основи підготовки каратистів стилю Кіокушинкай карате на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії Кіокушинкай карате.
2. Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на ближній дистанції
3. Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).
4. Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на ближній дистанції

**Навчальний контент  
5 семестр**

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

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p><b>Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку аматорського 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: Відомості про розвиток Кіокушинкай карате в Україні, світі. Зміни вагових категорій в Кіокушинкай карате. Єдина спортивна класифікація України з одноборств. Заняття Кіокушинкай карате, як засіб фізичного виховання. Професійний Кіокушинкай карате. Огляд наукових досліджень у Кіокушинкай карате та в одноборствах в цілому. Проблеми розвитку аматорського і професіонального Кіокушинкай карате. Зміни у техніко-тактичній підготовленості каратистів з часу заснування стилю Кіокушинкай карате. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл карате. Вплив змін суддівства на рівень майстерності каратистів. Підсумки участі каратистів України в міжнародних змаганнях з Кіокушинкай карате 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>	<b>3, 5, 6, 13, 16, 28</b>
2	<p><b>Науково-дослідна робота 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</p>	-	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему «Характеристика курсової, дипломної, магістерської</p>	<b>1 – 11</b>

		<p>та його різновиди. Хронометрування. Методи опитування. Різновиди науково-дослідних робіт студентів. Організація та проведення наукового дослідження.</p> <p>Загальні відомості про наукові роботи студентів (курсів, кваліфікаційні, дипломні, магістерські).</p> <p>Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи. Педагогічні спостереження. Методи опитування. Анкетування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів. Педагогічний експеримент. Методи математичної статистики. Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості однокласників першого розряду та КМС. Методика користування хронометром, динамометром. Сучасні методи тестувань в спорті. Педагогічні спостереження, тестування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.</p> <p>Визначення теми дослідження. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів. Методика проведення досліджень рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовленості каратистів в кіокушинкай карате.</p>		<p>роботи.».</p> <p>«Методика проведення досліджень рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовленості каратистів в кіокушинкай карате.»</p>	
3	<p><b>Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).</b></p> <p><b>Лекція</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна</b></li> </ul>	<p><b>Знати:</b></p> <p>Визначення понять спортивної підготовки і спортивного тренування.</p> <p>Мета і завдання тренування на різних етапах багаторічної підготовки.</p> <p>Засоби, методи, принципи спортивної підготовки.</p> <p>Засоби підготовки: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні. Методи підготовки: спрямовані на оволодіння спортивною технікою в Кіокушинкай карате - Кіхон, Ренраку, Куміте, Ката (оволодіння рухами в цілому й по частинах); спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний,</p>	<p><b>Вміти:</b></p> <p>Планувати навчально-тренувальні заняття спортсменів-каратистів першого спортивного розряду і КМС на різних етапах річної підготовки</p>	<p>Знання контрольних питань.</p> <p>Підготувати реферат на тему «Спортивний і життєвий шлях видатних каратистів стилю Кіокушинкай карате Європи</p>	<p><b>1,3,5-9, 11, 12-16, 23, 24, 26- 28</b></p>

	<p><b>робота студента</b></p>	<p>інтервальний, ігровий, змагальний).  Засоби підготовки (фізичні вправи). Методи підготовки: словесні, наочні, практичні.  Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації; безперервність тренувального процесу; єдність поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність структури змагальної діяльності й структури підготовленості.  Дидактичні принципи: систематичність, планомірність й поступовість, надійність і міцність, доступність і стимулюючі труднощі, індивідуальність.  Головні завдання на етапах багаторічної підготовки.</p>	<p>в аматорському карате.</p>	<p>(на вибір, реферат)» .</p>	
<p>4</p>	<p><b>Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.</b></p> <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 робота студента</b></li> </ul>	<p><b>Знати:</b>  Визначення техніки Кіокушинкай карате. Техніка як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції (Кіхон, Ренраку, Куміте, Ката). Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Індивідуальна техніка ударів та захисту. Індивідуальні форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Індивідуальні комбінації ударів, захистів. Техніка каратиста- шульги (лівші).  Методика удосконалення типової та індивідуальної техніки каратиста. Зміст і послідовність удосконалення техніки кіокушинкай карате в підготовчому періоді та в період підготовки до змагань в умовах проведення навчально-тренувальних зборів (централізована підготовка).  Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захисту каратистів стилю Кіокушинкай середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умовах централізованої підготовки до</p>	<p><b>Вміти:</b>  Застосовувати Методику удосконалення типової та індивідуальної техніки каратиста. Зміст і послідовність удосконалення техніки кіокушинкай карате в підготовчому періоді та в період підготовки до змагань в умовах проведення навчально-тренувальних</p>	<p>Знання контрольних питань.  Скласти план технічної підготовки каратиста середньої кваліфікації в підготовчому періоді макроциклу.  Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захисту каратистів</p>	<p><b>3-9, 13, 15, 16, 21, 22, 24-28</b></p>

		<p>змагань.</p> <p>Індивідуальна техніка ударів і захисту. Класифікація видів захисту: за допомогою рук, тулуба, ніг. Техніка дій каратистів на різних дистанціях бою.</p> <p>Вплив правил змагань на техніку ведення бою в Кіокушинкай карате. Індивідуальні варіанти техніки ведення бою в Кіокушинкай карате. Аналіз техніки ведення бою сильніших вітчизняних каратистів, та бійців Північної та Південної Америки, Азії, Африки та Європи. Вплив на рівень технічної підготовленості каратистів біомеханічних, фізіологічних, психолого-педагогічних аспектів (певний кут зору, що охоплює одну із сторін явища). Взаємозалежність між технічною, тактичною, фізичною, психічною та інтелектуальною підготовкою.</p>	<p>зборів (централізована підготовка).</p> <p>Застосовувати засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захисту каратистів стилю Кіокушинкай середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умовах централізованої підготовки до змагань.</p>	<p>середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умовах централізованої підготовки до змагань з Кіокушинкай карате</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на ближній дистанції

№ Заня т-тя	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1-45	<p>Техніка ведення бою на ближній дистанції.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <p>Навчання і удосконалення позицій ближнього бою: активно-захисна позиція, наступальна позиція, захисна позиція. Короткі удари у ближньому бої з фронтальної й бокової позицій. Захисти на ближній дистанції за допомогою рук, тулуба, ніг.</p> <p>Навчання і удосконалення переходу в стійках. Застосування</p>	<p>Вміти:</p> <p>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</p>	<p>Знання контрольних питань. Методика навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів каратистів у Кіокушинкай</p>	<p><b>1-6, 7, 8, 10, 12, 13, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 29, 30</b></p>

		<p>довгих та коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію. Удосконалення комбінованого захисту.</p> <p>Вхід у ближню дистанцію із застосуванням особистої атаки й на атаку партнера. Раціональність застосування типових та індивідуальних комбінацій в умовах бою на ближній дистанції.</p> <p>Удосконалення ударів (Ой цукі, Гіяку цукі) в умовах ближнього бою. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Удари ногами – прямі, кругові з розворотом (ура).</p> <p>Удосконалення коротких ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у тулуб з розподілом маси тіла на праву, на ліву ногу з продовженням атаки ударом коліном (Хіза гері).</p> <p>Індивідуальна підготовка. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій на ближній дистанції. Куміте, Ренраку.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика (Спаринг, Куміте, Бункай).</p>	<p>каратиста. Техніка кіокушинкай карате на ближній дистанції. 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. Кіхон, Ідо-кіхон, Ренраку, Ката, Кіхон-ката, Куміте.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій ближнього бою з партнером.</p> <p>Методика навчання прямих ударів. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.</p> <p>Удосконалення техніки пересування каратистів на ближній дистанції ведення бою. 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>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</p>	<p>карате (план-конспект)</p> <p>Підготувати реферати на теми: «Навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів руками (цукі – ваза), ногами (гері-ваза) (розширений конспект навчально-тренувального заняття)» «Методика навчання каратиста середньої кваліфікації техніці ведення бою на ближній дистанції (реферат)», Отримати вміння та навички з теми практичних занять.</p> <p>Складання змістового модулю.</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



цукі, Гіяку цукі на три рівні) без пересування уперед, з пересуванням. Захисти: Учї уке, Сото Уке, на місці, з відходом назад, ухил назад, ухил вліво й вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП (техніко-тактичної підготовленості), СФП. 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 на ближній дистанції 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, 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. 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.

			<p>Методика навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою у тулуб в 3-х формах ведення бою.</p> <p>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. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика, умовні бої (Спаринг, Куміте, Бункай).</p>		
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### 6 семестр

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

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p><b>Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <p>Методи удосконалення індивідуальної техніки ударів та захисту. Практику проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців комбінацій ударів й захисту: комбінації з двох, трьох та чотирьох ударів.</p> <p>Методику навчання техніки в Кіокушинкай карате: одиночні прямі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі, шита цукі) на три рівні; одиночні - прямий лівою у тулуб рівень Джодан; повторний прямий рівень Чудан ;</p>	<p>Вміти:</p> <p>Застосовувати методику навчання техніки ведення бою в Кіокушинкай карате: поодинокі удари збоку, комбінації з двох ударів збоку;</p>	<p>Знання контрольних питань.</p> <p>Реферат «Види підготовки каратистів середньої кваліфікації (перший</p>	<p><b>1-6, 12, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 30</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Семінарське заняття</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	<p>одиначний прямий правою рівень Джодан; одиначний прямий правою у тулуб; комбінація з двох прямих ударів.</p> <p>Методику навчання техніки ведення бою в Кіокушинкай карате: поодинокі удари збоку, комбінації з двох ударів збоку; одиначні удари знизу, комбінації ударів знизу; комбінації ударів різного типу.</p> <p>Методику навчання техніки ведення бою в Кіокушинкай карате: одиначні удари збоку, комбінації з двох ударів збоку; одиначні удари знизу, комбінації ударів знизу; комбінації ударів різного типу.</p>	<p>одиначні удари знизу, комбінації ударів знизу; комбінації ударів різного типу.</p> <p>Методику навчання техніки ведення бою в Кіокушинкай карате: одиначні удари збоку, комбінації з двох ударів збоку; одиначні удари знизу, комбінації ударів знизу; комбінації ударів різного типу.</p>	<p>спортивний розряд та КМС)»</p> <p>«Методика навчання техніці коротких ударів: прямих, збоку, знизу на ближній дистанції в Куміте» (реферат)</p>	
2	<p><b>Тактична підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекція</li> <li>• Методичне заняття</li> <li>• Практичне заняття</li> <li>• Семінарське заняття</li> <li>• Самостійна робота студента</li> </ul>	<p>Знати:</p> <p>Тактика як мистецтво ведення бою каратистів у Кіокушинкай карате. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою. Тактика ведення бою (Куміте) каратистів: темповика, силовика (атакуючий сильними ударами), нокаутера, з високим рівнем технічної підготовленості, каратиста-універсала. Особливості техніки й тактики каратиста-шульги. Тактичні дії проти каратистів з різною манерою ведення бою.</p> <p>Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових чинників. Характеристика варіантів тактики ведення бою (Куміте). Тактичне мислення каратиста та його складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень. Чинники, що впливають на формування індивідуальної тактики ведення бою.</p>	<p>Вміти:</p> <p>Застосовувати Методи навчання тактики ведення бою на ближній дистанції каратистів.</p> <p>Засоби навчання і удосконалення тактичних дій: застосування імітаційних вправ, імітація бою, снарядів (груша, мішок, лапи), партнерів.</p>	<p>Знання контрольних питань. Володіти практичними навичками з теми.</p>	<p><b>1-11, 12, 13, 15-21, 26-28,</b></p>

		Тактична підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате в підготовчому періоді та у період централізованої підготовки до змагань.			
3	<b>Фізична підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.</b> <b>Лекція</b> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>Знати:</p> <p>Фізична підготовка каратиста та її значення для високих досягнень у спорті. Загальна та спеціальна фізична підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС. Фізичні якості каратистів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенесення фізичних якостей. Характеристика фізичних якостей каратистів стилю Кіокушинкай карате.</p> <p>Швидкість та види її прояву. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації. Швидкість поодинокого руху. Частота рухів. Методи розвитку швидкості рухів у каратистів першого спортивного розряду та КМС. Боротьба зі швидкісним бар'єром.</p> <p>Координаційні здібності: здатність до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здатність до збереження стійкості рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до розслаблення м'язів, координації рухів. Методи розвитку.</p> <p>Сила та її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Швидка та повільна сила, Вибухова сила. Методи розвитку сили каратистів першого спортивного розряду та КМС.</p> <p>Витривалість: загальна та спеціальна, тренувальна і змагальна, аеробна і анаеробна, м'язова і вегетативна, сенсорна і емоційна, статична і динамічна, швидкісна і силова. Методи розвитку витривалості каратистів першого розряду та КМС.</p> <p>.</p>	<p>Вміти:</p> <p>Застосовувати методику розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів.</p> <p>Методику розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості.</p> <p>Методи розвитку фізичних якостей (швидкісних і силових) каратистів першого спортивного розряду та КМС: швидкісних.</p>	<p>Знання контрольних питань.</p> <p>Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей каратистів середньої кваліфікації стилю Кіокушинкай карате у підготовчому періоді</p>	<p>1-11, 19, 21-28</p>

4	<p><b>Психологічна підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.</b></p> <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>	<p><b>Знати:</b> Психологічна підготовка каратистів першого розряду та КМС. Значення психічних якостей каратистів для досягнення високого спортивного результату. Загальна та спеціальна психічна підготовка каратистів у Кіокушинкай карате. Регуляція рівня емоційного збудження каратистів першого спортивного розряду та КМС. Ідеомоторне тренування. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення). Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення). Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість. Динаміка психологічної підготовленості.</p>	<p><b>Вміти:</b> Діагностика стану психічної готовності каратиста середньої кваліфікації. Оцінка психологічних показників тренуваності спортсменів-каратистів.</p>	<p>Знання контрольних питань. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань (реферат) Отримати вміння та практичні навички з тем навчання.</p>	<p><b>1-11, 15-18, 20, 21, 23, 24, 26-28</b></p>
5.	<p>Планування підготовки каратистів.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Практичне заняття</b></li> </ul>	<p><b>Знати:</b> Різновиди планування підготовки спортсменів-каратистів (мегацикл, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл). Типи мезо- та мікроциклів. Періоди підготовки у макроциклі. Плани та інша облікова документація.</p>	<p><b>Вміти:</b> Скласти плани та іншу облікову документацію. Структура та оформлення тренерської документації.</p>	<p>Знання контрольних питань. Скласти змістовий модуль.</p>	<p><b>1-6, 11, 16, 26</b></p>

#### Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на ближній дистанції

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

41-99	<p><b>Тактика ведення бою на ближній дистанції</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></p> <p>Удосконалення тактики веденню бою на ближній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція, яка дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів. Наступальна позиція, яка сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту, яка сприяє оптимізації бою каратисту вищого зросту.</p> <p>Застосування комбінацій ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) ногою та рукою у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування (маневрування) суперника з подальшим розвитком активних дій на ближній дистанції.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p> <p>Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою з подальшим розвитком активних дій на ближній дистанції.</p> <p>Удосконалення ведення бою на ближній дистанції з використанням комбінацій коротких ударів руками та ногами різного типу з короткочасним переходом на середню і дальню дистанцію.</p> <p>Удосконалення виходу з позиції ближньої дистанції на дальню: на атаку суперника, на особисту атаку.</p> <p>Удосконалення входу на ближню</p>	<p><b>Вміти:</b></p> <p>Застосовувати методики для розвитку швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.</p> <p>Методика навчання прямих ударів руками та ногами: на місці, та з пересуванням (переміщенням в стійках) уперед (назад). 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. Захисти: Учї уке, Сото Уке, на місці, з відходом назад, ухил назад, ухил вліво й вправо.</p> <p>Індивідуальне удосконалення ТТП (техніко-тактичної підготовленості), СФП.</p> <p>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.</p> <p>Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.</p> <p>Методика навчання прямих ударів руками в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь та на зустріч) на ближній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p> <p>Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і атакуючих дій у Кіокушинкай карате.</p> <p>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.</p> <p>Удосконалення прямого удару цукі лівою у тулуб в 3-х формах в умовах ближнього бою. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</p> <p>Методика удосконалення захистів від прямого удару лівою рукою на верхній рівень і тулуб: Аге</p>		<p>1-11, 12, 13, 16-21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28</p>
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------

дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції.

Умовні бої, бойова практика (Спаринги, Куміте). Застосування комбінаційної форми ведення бою із зміною дистанції: несподівана зміна дистанцій (дальня, середня, ближня) з виконанням довгих і коротких ударів руками та ногами.

Тактика ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту. Повторна контратака на безперервні дії суперника.

Тактика ведення бою на середній і ближній дистанції: ближній бій, крок назад з ударом лівою, крок вперед із зближенням та розвитком бою на ближній дистанції.

Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту блокуванням з подальшим утриманням суперника на ближній дистанції.

Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції з подальшим переходом на дальню дистанцію: контратака після виходу з лінії обмеження татамі ухилом або нирком, з розворотом суперника до краю татамі.

Удосконалення розвитку ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з лінії обмеження татамі ухилом, нирком або застосовуючи комбінований захист.

Бойова практика (Спаринги,

уке, Сото уке, Учі 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).

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 рукою: 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 або Тата цукі): лівою-правою

Куміте): вільні, умовні бої (розвиток мислення завдяки протидії супернику).

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.

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 (Сушин), суддя збоку (Фукушин).

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 Рєзніков 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 TiMOBC 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>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
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 TiMOBC.**

За кожне відвідане заняття з TiMOBC 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 третій курс навчання**

**Залікові вимоги з ТiМОВС**

1. Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ.
2. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.
3. Теоретичний аналіз і узагальнення.
4. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу.
5. Фізіологічні методи досліджень.
6. Основні напрямки розвитку кіокушинкай карате.
7. Психологічні методи досліджень.
8. Методи лікарських досліджень.
9. Методи статистичної обробки результатів.
10. Експеримент та його види.
11. Педагогічне спостереження та його різновиди.
12. Хронометрування.
13. Методи опитування.
14. Різновиди науково-дослідних робіт студентів.
15. Розвиток кіокушинкай карате на Україні.
16. Кіокушинкай карате на Галичині.
17. Каратисти України – учасники Чемпіонатів Європи та Світу.
18. Кубок України, Європи.
19. Мета і завдання спортивного тренування.
20. Поняття спортивної форми і тренованості.
21. Показники тренованості каратиста в кіокушинкай карате.
22. Засоби і методи тренувань.
23. Спортивна форма і підготовка до змагань.

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

69. Поведінка спортсменів.
70. Перетренованість та перенапруження при заняттях кіокушинкай карате.
71. Нокаут і нокдаун. Профілактика травматизму.
72. Характеристика травм обличчя, тулуба, рук, ніг.

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

73. Пересування зі зміною стійок на середній дистанції.
74. Позичії на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна.
75. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) на атаку суперника.
76. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) із застосуванням особистої атаки.
77. Методика навчання поодинокого короткого прямого удару лівою (правою) рукою у тулуб.
78. Методика навчання поєднанню з двох коротких прямих ударів.
79. Методика навчання поєднанню з трьох коротких прямих ударів.
80. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких прямих ударів.
81. Захисти від коротких прямих ударів та методика їх навчання.
82. Методика навчання коротких ударів руками збоку. Підготовчі вправи.
83. Захисти від коротких ударів збоку в голову і тулуб.
84. Методика навчання поєднанню з двох коротких ударів збоку.
85. Методика навчання поєднанню з трьох коротких ударів збоку.
86. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких ударів збоку.
87. Захисти від серій коротких ударів збоку.
88. Методика навчання коротких ударів знизу. Підготовчі вправи.
89. Захисти від коротких ударів знизу в голову і тулуб.
90. Методика навчання поєднанню з двох коротких ударів знизу.
91. Методика навчання поєднанню з трьох коротких ударів знизу.
92. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких ударів знизу.
93. Захисти від серій коротких ударів знизу.
94. Тактика веденню поєдинку на середній дистанції.
95. Активно-захисна позиція поєдинку на середній дистанції.
96. Застосування хибних атак.
97. Способи руйнування захисту суперника.
98. Різновиди маневрувальних дій на середній дистанції.
99. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) з використанням маневрувальних дій. Техніка рухів ніг і тулуба.
100. Вихід на дальню дистанцію з середньої. Техніка рухів ніг і тулуба.
101. Тактика ведення бою (Куміте) на середній дистанції.
102. Фінтуючі (хибні) дії на середній дистанції для проведення ударів в стрибковій техніці (Тобі).