

# 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 – **4**, семестр – **7, 8**

Компонент освітньої програми – **нормативна**

Кількість кредитів – **9**

Загальна кількість годин – **270**, з них: лекційних – *10 год.*, семінарських – *8 год.*, практичних – *174 год.*, самостійна робота – *78 год.*, залік – *2 год.* Матеріал поділено на *4 змістові модулі*. Вид контролю – *екзамен*.

#### **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 поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання кіокушинкай карате на етапі підготовки висококваліфікованих каратистів (першого спортивного розряду, КМС, МС , з 2-кю по 3 дан по японській класифікації ).

### Завдання:

1. Дослідити стан та актуальні проблеми розвитку кіокушинкай карате на сучасному етапі.
2. Вивчити основи проведення науково-дослідної роботи.
3. Вивчити особливості системи спортивного тренування у висококваліфікованих каратистів .
4. Досконало оволодіти засобами і методами видів підготовки висококваліфікованих каратистів: техніко-тактичної, фізичної, психологічної.
5. Ознайомитись із різновидами травм у кіокушинкай карате та їх профілактикою.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

### Знати:

- сучасний стан розвитку кіокушинкай карате в Україні й світі;
- методику проведення наукових досліджень в одноборствах та в кіокушинкай карате зокрема;
- засоби і методи навчання й тренування висококваліфікованих каратистів.;
- основи технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки висококваліфікованих каратистів.

### Вміти:

- досконало користуватися методами наукових досліджень в кіокушинкай карате;

- підбирати та проводити загально підготовчі й спеціальні вправи для каратистів першого розряду, КМС , МС ( від 2-го кю до 3-го дану );
- складати документи планування підготовки для висококваліфікованих каратистів ;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з висококваліфікованими каратистами;
- організовувати, проводити та судити змагання для висококваліфікованих каратистів ;

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

1. Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС,МС, з 2-кю по 3-й дан за японською класифікацією). Загальні основи теорії кіоушинкай карате.
2. Змістовий модуль 2. Індивідуалізація техніки ведення бою.
3. Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки висококваліфікованих каратистів (перший спортивний розряд та КМС,МС з 2-кю по 3-й дан в японській класифікації ). Складові підготовки каратистів високої кваліфікації.
4. Змістовий модуль 4. Індивідуалізація тактики ведення бою.

**Навчальний контент  
7 семестр**

**Змістовий модуль 1.** Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС,МС, з 2-ю по 3-й дан за японською класифікацією). Загальні основи теорії кіоушинкай карате.

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p><b>Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку кіоушинкай 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 кіоушинкай карате в Україні, світі. Зміни вагових категорій в кіоушинкай карате. Чисельність молоді, що застосовують заняття з кіоушинкай карате як засіб фізичного виховання. Кіоушинкай карате-шлях розвитку та становлення. Огляд наукових досліджень у кіоушинкай карате. Проблеми розвитку кіоушинкай карате. Техніко-тактична підготовленість каратистів. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл кіоушинкай карате. Вплив змін правил суддівства на рівень майстерності каратистів. Підсумки участі каратистів України в міжнародних змаганнях різного рівня в т.ч. Чемпіонати Європи, Світу. Чергові завдання для подальшого розвитку кіоушинкай карате.</p>	-	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему: «Вплив змін правил суддівства на ТТП спортсменів-каратистів високої кваліфікації» (реферат).</p>	<p align="center"><b>3, 5, 6, 13, 16, 28</b></p>
2	<p><b>Науково-дослідна робота студентів-каратистів..</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 спортивних ВНЗ. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Теоретичний аналіз і узагальнення. Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи. Педагогічні спостереження. Методи опитування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів. Педагогічний експеримент. Методи математичної статистики. Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості каратистів першого розряду та</p>	-	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему «Методика проведення досліджень рівня психофізичної</p>	<p align="center"><b>1 – 11</b></p>

		<p>КМС, МС (2-кю - 3 дан в японській класифікації).          Методика користування хронометром, динамометром.          Педагогічні спостереження, тестування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.          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>підготовленості каратистів першого розряду та КМС, МС (2-кю - 3 дан в японській класифікації) у карате кіокушинкай карате».</p>	
3	<p><b>Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування висококваліфікованих каратистів (перший спортивний розряд та КМС,МС з 2- кю по 3 дан в японській класифікації).</b>  <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 робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:          Визначення понять спортивної підготовки і спортивного тренування. Мета і завдання тренування на різних етапах багаторічної підготовки.          Засоби, методи, принципи спортивної підготовки.          Засоби підготовки: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні. Методи підготовки: спрямовані на оволодіння спортивної техніки (оволодіння рухами в цілому й по частинах); спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний).          Засоби підготовки (фізичні вправи). Методи підготовки: словесні, наочні, практичні.          Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації; безперервність тренувального процесу; єдність поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність структури змагальної діяльності й структури підготовленості.          Дидактичні принципи: систематичність, планомірність й поступовість, надійність і міцність, доступність і стимулюючі труднощі, індивідуальність.          Головні завдання на етапах багаторічної підготовки.</p>	-	<p>Знання контрольних питань.          «Методи тренування спортсменів– каратистів високої кваліфікації» (реферат).</p>	<p><b>1,3,5-9, 11, 12-16, 23, 24, 26- 28</b></p>

4	<p><b>Технічна підготовка висококваліфікованих каратистів .</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></p> <p>Визначення техніки кіокушинкай карате. Техніка ( Кіхон ) як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Індивідуальна техніка ударів та захистів. Індивідуальні форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Індивідуальні комбінації ударів, захистів. Техніка каратиста-лівші (шульги).  Методика удосконалення типової та індивідуальної техніки кіокушинкай карате. 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 захистів каратистів середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умовах централізованої підготовки до змагань.  Індивідуальна техніка ударів і захистів. Класифікація видів захисту: за допомогою рук, тулуба, ніг. Техніка дій каратистів на різних дистанціях бою.  Вплив правил змагань на техніку спарингу в кіокушинкай карате. Індивідуальні варіанти техніки ведення бою в кіокушинкай карате. Аналіз техніки кіокушинкай карате сильніших вітчизняних каратистів, каратистів Японії, США, Латинської Америки, Близького Сходу, Азії, Африки, 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, інтелектуальною підготовкою.  Види планування: багаторічне, на рік, за періодами, за циклами. Взаємозалежність виду планування</p>	<p><b>Вміти:</b></p> <p>Індивідуалізація техніки атакуючих та контратакуючих дій висококваліфікованих спортсменів-каратистів.</p>	<p><b>Знання</b></p> <p>контрольних питань.  Скласти план-конспект  Методики удосконалення поодиноких прямих ударів спортсмена-каратиста.</p>	<p><b>3-9, 13, 15, 16, 21, 22, 24-28</b></p>
---	--	--	---	---	--

		підготовки й терміну проведення змагань. Індивідуалізація підготовки каратистів високої кваліфікації. Характеристика плану підготовки до головних змагань кращих каратистів світу. Співвідношення ЗФП, СФП, техніко-тактичної підготовки на різних етапах макроциклу. Загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етап періоду підготовки до змагань за системою Г.О.Джерояна (6-тижнева система підготовки).			
5.	<b>Моделювання спортивної діяльності каратистів.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> </ul>	Знати Модельні характеристики змагальної діяльності каратистів. Модельні характеристики рівня підготовленості каратистів. Управління тренувальним процесом з урахуванням модельних характеристик каратистів..	Вміти: Ознайомлення з моделюванням у кіокушинкай карате.	Знання контрольних питань. Вміння та практичні навички з теми навчання. Скласти змістовий модуль.	

### Змістовий модуль 2. Індивідуалізація техніки ведення бою.

№ Заняття	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1-45	Індивідуалізація техніки ведення бою. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	Знати: Загальна і спеціальна фізична підготовка. Загальнорозвиваючі вправи з різних видів спорту для розвитку сили, швидкісних і швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей	Вміти: 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. Розвиток швидкості рухів каратистів із	Знання контрольних питань. Отримати вміння та навички з теми практичних занять. Дослідження показників сенсомоторних	<b>1-6, 7, 8, 10, 12, 13, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 29, 30</b>

	<p>каратистів: ходьба випадками; стрибки; біг з поворотами та зміною напрямку руху, темпу, ритму. Вправи для розвитку гнучкості. Швидкісно-силові вправи: присідання з вистрибуванням вгору, назад, вліво, вправо; випадки з положення низької стійки; стрибки одиночні, подвійні; пересування в бойовій стійці з високим підйманням стегон, зі зміною швидкості та ритму. Вправи в пересуваннях з різною швидкістю, ритмом, темпом. Вправи в переміні позиції на місці та в процесі пересувань, —бій з уявним суперником. Вправи з партнером у маневруванні із зміною дистанції бою. Вправи на снарядах для Кіокушинкай карате: удари з різних дистанцій із установкою на силу, швидкість. Спеціально-підготовчі вправи за різними завданнями, сигналами, командами викладача для розвитку швидкості реагування, уваги, пам'яті та інших психомоторних якостей. Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим. Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики для боксерів за Б. Бутенком. Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим. ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи.</p>	<p>застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим. Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком, і «Протоколом Табата» та традиційними методиками східних одноборств. Застосовувати методику силової підготовки за В. Філімоновим для спортсменів-каратистів. ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів. Ката, куміте, ренраку. Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; навчальні стійки каратиста; пересування в стійках (приставний крок, стрибковий крок). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Навчання захисту від коротких ударів у Кіокушинкай карате. Навчання бойових позицій на ближній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на ближній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате Навчання ударів на рівні Чудан, Гедан руками та ногами у Кіокушинкай карате. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання удару рівень Гедан (Маваші гедан</p>	<p>реакцій у каратистів високої кваліфікації. Аналіз матеріалів досліджень. Дослідження показників сили та часу ударів у спортсменів-каратистів високої кваліфікації з використанням хронодинамометра Савчина М.П. Їх аналіз (матеріали досліджень)</p> <p>Отримати вміння та навички з теми практичних занять. Складання змістового модулю.</p>	
--	---	--	--	--



Імітація ударів, захистів з обтяженням. Пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу із застосуванням обтяження.

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

Індивідуальне удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) правою ногою у тулуб і голову з розподілом маси тіла на праву і ліву ногу. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) лівою ногою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на праву і ліву ногу.

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

Індивідуалізація ударів руками (ногами), (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції.

Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад

гері, Лоу кік, Маваші хіза гері та інші) у Кіокушинкай карате. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Навчання ударів на рівень Чудан руками (ногами) з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате

Удар знизу правою ногою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате

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

Навчання удару знизу лівою рукою (Шита цукі) у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате

Удар знизу лівою ногою (Має гері, Хіза гері) у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате

Навчання удару знизу правою ногою у голову (Маваші гері) з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з

(перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою ногою (рукою) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо на певній дистанції (індивідуальний вибір дистанції бою).

Індивідуальне удосконалення техніки ударів у відповідь: на атаку партнера ударом лівою рукою (прямий, збоку, знизу) контратака у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення індивідуальних комбінацій ударів: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).

Індивідуальні сполучення з двох ударів руками та ногами (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Індивідуальні сполучення з трьох ударів руками та ногами (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Індивідуальні сполучення з чотирьох ударів руками та ногами (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення техніки індивідуальних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).

партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате

Навчання удару знизу лівою ногою у голову (Маваші гері) з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. (Маваші гері)

Навчання удару знизу правою ногою у голову (Маваші гері) з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Удар знизу правою ногою у голову (Маваші гері) з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. 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.

Навчання удару знизу лівою ногою у голову (Маваші гері) з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Удар знизу лівою ногою у голову (Маваші гері) з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Навчання і удосконалення удару збоку правою ногою в голову (Маваші гері) з розподілом маси тіла на обидві ноги.

Удосконалення індивідуальної техніки захистів на атаку комбінацій з двох, трьох, чотирьох однотипних ударів (комбінацій ударів одного типу).

Удосконалення індивідуальної техніки захистів на атаку комбінацій з двох, трьох, чотирьох різнотипних ударів (комбінацій ударів різного типу).

Удосконалення індивідуальних комбінацій з довгих і коротких ударів із зміною дистанції бою: перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію й з ближньої дистанції на дальню.

Удосконалення повторних індивідуальних комбінацій ударів із зміною дистанцій бою в атакуючій формі й контратаки у відповідь та назустріч.

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

Навчання і удосконалення удару збоку лівою ногою в голову (Маваші гері) з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Навчання і удосконалення удару збоку правою ногою у голову (Маваші гері) з перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Навчання і удосконалення удару збоку лівою (правою) ногою (Маваші гері) з перенесенням маси тіла на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Навчання і удосконалення коротких прямих ударів рівень Джодан, Чудан у тулуб з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Навчання і удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника ударами збоку, знизу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення веденню бою на ближній дистанції з використанням комбінацій коротких ударів різного типу.

Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення виходу з ближньої дистанції: на атаку суперника, на особистій атаці. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення входу дистанцію ближнього бою на особисту атаку. 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. Бойова практика. Ведення бою на ближній дистанції. СФП. ЗФП. (Спаринг, Куміте, Бункай) Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на ближній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою каратисту вищого зросту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів ногою у голову. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари ногою знизу у голову з метою руйнування

захисту з подальшим виконанням прямих і бокових ударів руками. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари ногами збоку у голову для підготовки ударів у тулуб. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари ногою (рукою) збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: короткі прямі удари у тулуб для переміщення суперника до краю татамі з подальшим проведенням атакуючих дій. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: крок праворуч (ліворуч) примушує суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту (блокування). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на

ближній дистанції: контратака після подвійного захисту. 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. Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері (Сушин), суддя збоку (Фукушин).

### 8 семестр

**Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки висококваліфікованих каратистів (перший спортивний розряд та КМС,МС з 2-кю по 3-й дан в японській класифікації ). Складові підготовки каратистів високої кваліфікації.**

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<b>Технічна підготовка висококваліфікованих каратистів ..</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <p>Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів. Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців сполучень ударів й захистів: сполучення з двох, трьох, чотирьох ударів.</p> <p>Методика навчання техніки кіокушинкай карате - Кіхон: Удари,блоки,комбінації, ренраку. Методика навчання техніки Кіхон. Техніка переходів, двох-,трьох- ходові комбінації, відпрацювання комбінацій блок-удар в парах.</p>	<p>Вміти:</p> <p>Індивідуалізація техніки атакуючих і контратакуючих дій висококваліфікованих спортсменів-каратистів.</p>	<p>Знання контрольних питань.</p> <p>План-конспект</p> <p>Методика удосконалення поодиноких ударів руками та ногами в кіокушинкай карате</p>	<p><b>1-6, 12, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 30</b></p>
2	<b>Тактична підготовка висококваліфікованих каратистів.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Методичне</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <p>Тактика як мистецтво ведення бою каратистів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою. Тактика ведення бою каратистів: темповика,</p>	<p>Вміти:</p> <p>Індивідуалізація тактики атакуючих і контратакуючих дій</p>	<p>Знання контрольних питань.</p> <p>Практичні</p>	<p><b>1-11, 12, 13, 15-21, 26-28,</b></p>

	<p><b>заняття</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>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. Тактичне мислення каратиста та її 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>Тактична підготовка каратистів в підготовчому періоді та у період централізованої підготовки до змагань.</p>	<p>висококваліфікованих</p>	<p>навички з теми навчання.</p>	
<p>3</p>	<p><b>Фізична підготовка висококваліфікованих каратистів.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <p>Методи фізичної підготовки каратиста та її значення для високих досягнень у спорті. Загальна і спеціальна фізична підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС,МС ( з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації). Фізичні якості каратистів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенесення фізичних якостей. Характеристика фізичних якостей каратистів.</p> <p>Швидкість, види її прояву. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації. Швидкість поодинокого руху. Частота рухів. Методи розвитку швидкості рухів у каратистів першого спортивного розряду та КМС,МС ( з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації). Боротьба зі швидкісним бар'єром.</p> <p>Координаційні здібності: здатність до регуляції</p>	<p>Вміти:</p> <p>Використовувати методи розвитку фізичних якостей висококваліфікованих спортсменів-каратистів.</p> <p>Удосконалення силових якостей каратистів високої кваліфікації.</p>	<p>Знання контрольних питань. Володіти практичними навичками з теми. Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі каратистів (аналіз результатів вимірів). Підготувати звіт.</p>	<p><b>1-11, 19, 21- 28</b></p>

		<p>динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здатність до збереження стійкості рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до свавільного розслаблення м'язів, координації рухів. Методи розвитку.</p> <p>Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Швидка і повільна сила, Вибухова сила. Методи розвитку сили каратистів першого спортивного розряду та КМС,МС ( з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації) .</p> <p>Витривалість: загальна і спеціальна, тренувальна і змагальна, аеробна і анаеробна, м'язова і вегетативна, сенсорна і емоційна, статична і динамічна, швидкісна і силова. Методи розвитку витривалості каратистів першого розряду та КМС,МС ( з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації).</p>			
4	<p><b>Психологічна підготовка високваліфікованих каратистів.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p><b>Знати:</b></p> <p>Психологічна підготовка каратистів першого розряду та КМС,МС ( з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації). Значення психічних якостей каратистів для досягнення високого спортивного результату. Загальна і спеціальна психічна підготовка каратистів. Регуляція рівня емоційного збудження каратистів першого спортивного розряду та КМС,МС ( з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації).. Ідеомоторне тренування.</p> <p>Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення). Значення швидкості реакцій каратистів: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення). Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість,</p>	<p><b>Вміти:</b></p> <p>Діагностика стану психічної готовності каратиста. Оцінка психологічних показників тренуваності каратистів. Методика ідеомоторного тренування</p>	<p><b>Знання</b></p> <p>контрольних питань. Отримати вміння та практичні навички з тем навчання.</p> <p>«Характеристика психічного стану спорт смів-каратистів в умовах тренування і участі в</p>	<p><b>1-11, 15-18, 20, 21, 23, 24, 26-28</b></p>



		витримка. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість. Динаміка психологічної підготовленості.		змаганнях» (реферат).	
5.	<b>Централізована підготовка каратистів.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> </ul>	Знати: Керівництво збором. Класифікація зборів. Вибір місця для збору і попередження негативних емоцій. До питання про акліматизацію. Комплектування навчальних груп. Планування роботи збору, документація. Теоретичні заняття. Групові та індивідуальні тренувальні заняття. Контрольні бої. Основи методики науково-дослідної роботи в Кіокушинкай карате, що проводиться на тренувальних зборах. Особливості тренування перед змаганнями. Завдання і принципи побудови етапів підготовки перед змаганнями. Завдання та зміст тижневих циклів. Загальнопідготовчий етап. Спеціальнопідготовчий етап. Основні моменти підготовки національної збірної команди до чемпіонату Європи. План-програма навчально-тренувального збору сильніших каратистів збірників.	Вміти: Скласти плани та іншу облікову документацію. Структура та оформлення тренерської документації.	Знання контрольних питань.	
6.	<b>Організація і методика підготовки каратистів у ШВСМ та СДЮШОР.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> </ul>	Знати: Комплектування навчальних груп і тижневий режим навчально-тренувальної роботи в годинах на етапах підготовки. Норми кількісної наповнюваності груп відділень ШВСМ, СДЮШОР. Побудова річного циклу підготовки. Навчальний план для груп спортивної школи. Структура план-графіків навчально-тренувальної роботи на рік на різних етапах багаторічної підготовки. Організація діяльності спортивної школи: навчальна програма, форми навчально-тренувальної роботи (навчально-тренувальні заняття, спортивні змагання, виховні заходи, медико-відновні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства змагань).	Вміти: Скласти навчальні плани, план-графіків навчально-тренувальної роботи та іншу облікову документацію. Структура та оформлення тренерської документації.	Знання контрольних питань.	

		Права вихованців спортивної школи. Освітньо-кваліфікаційний рівень тренерів-викладачів. Права і обов'язки тренерів-викладачів спортивної школи. Обсяг навантаження роботи тренерів-викладачів. Створення бригади тренерів з виду спорту. Атестація тренерів-викладачів. Керівництво спортивною школою: права і обов'язки директора спортивної школи та його заступників. Інструктор-методист спортивної школи. Старший інструктор-методист. Старший тренер-викладач. Тренерська рада спортивної школи. Загальні збори колективу спортивної школи. Фінансування спортивної школи. Матеріально-технічна база спортивної школи. Умови надання спортивних баз в користування спортивної школи (за умовою відсутності власної спортивної бази). Діяльність спортивної школи у рамках міжнародного співробітництва.			
7.	Науково-дослідна робота студентів <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Практичні заняття</b></li> </ul>	Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (дипломної, магістерської). Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних. Формулювання висновків дослідження і рекомендацій для практичного користування. Методика користування науковою апаратурою (хронодинамометр, хронометр, рефлексометр). Методи математичної статистики. Методика написання тексту роботи. Вимоги до таблиць і рисунків. Навчальна практика з метою оволодіння вміннями і навиками користування науковою апаратурою	Оволодіти навичками проведення наукової роботи.	Знання контрольних питань. Складання змістового модулю.	13,16,24

#### Змістовий модуль 4. Індивідуалізація тактики ведення бою.

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

Тя					
41-99	<p><b>Індивідуалізація тактики ведення бою.</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 дальній, середній та ближній дистанціях. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою каратисту вищого зросту.</p> <p>Удосконалення тактики ведення бою із зміною дистанції бою.</p> <p>Удосконалення сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування суперника.</p> <p>Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах.</p> <p>Тактика ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту Сото учі, Учі уке, Аге уке, зміщення з лінії атаки. Повторна контратака на безперервні дії партнера.</p> <p>Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах й блокування руками ударів партнера.</p> <p>Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах, блокування руками ударів партнера й зміною дистанції бою.</p>	<p><b>Вміти:</b></p> <p>Навчання бойових позицій на ближній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на ближній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате</p> <p>Навчання ударів на рівні Чудан, Гедан руками та ногами у Кіокушинкай карате. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p> <p>Навчання удару рівень Гедан (Маваші гедан гері, Лоу кік, Маваші хіза гері та інші) у Кіокушинкай карате. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p> <p>Навчання ударів на рівень Чудан руками (ногами) з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате</p> <p>Навчання і удосконалення веденню бою на різних дистанціях з використанням комбінацій коротких ударів різного типу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p> <p>Навчання і удосконалення входу на дистанцію ближнього бою на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p> <p>Навчання і удосконалення виходу з ближньої дистанції: на атаку суперника, на особистій атаці. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p> <p>Бойова практика. Ведення бою на ближній дистанції. СФП. ЗФП. (Спаринг, Куміте, Бункай)</p>	<p>Знання контрольних питань. Отримати вміння та навички з теми практичних занять. Методика індивідуалізації тактики каратиста (реферат). Розширений план-конспект заняття з удосконалення індивідуальної техніки (конспект). Складання змістового модулю.</p>	<p><b>1-11, 12, 13, 16-21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28</b></p>

Обмеження маневрування й атакуючих дій партнеру із застосуванням коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо.

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 контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою.

Удосконалення ведення бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на ближню і дальню дистанцію.

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

Удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції.

Удосконалення індивідуальної тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції.

Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: розвиток контратаки після захисту блокуванням.

Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції з подальшим переходом на дальню дистанцію: контратака після виходу з лінії обмеження татамі ухилом або нирком.

Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на ближній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою каратисту вищого зросту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів ногою у голову. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари ногою знизу у голову з метою руйнування захисту з подальшим виконанням прямих і бокових ударів руками. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари ногами збоку у голову для підготовки ударів у тулуб. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари ногою (рукою) збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: короткі прямі удари у тулуб для переміщення суперника до краю татамі з подальшим проведенням атакуючих дій. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-

		<p>Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Навчальні, тренувальні та змагальні поєдинки.. Практика суддівства. Навчальні і тренувальні поєдинки, спрямовані на закріплення та удосконалення індивідуальної техніки ведення бою на середній дистанції. Бойова практика. Навчальна практика суддівства в якості судді на татамі (сушін) та збоку (фукушін), судді-секретаря, судді-секундометриста.</p>	<p>тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту (блокування). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після подвійного захисту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p> <p>Умовні й вільні бої. Бойова практика.</p>		
--	--	---	--	--	--

## 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. Снутиков. – 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>	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 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 четвертий курс навчання**

1. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей каратистів.
2. Вправи для розвитку спеціальної гнучкості каратистів.
3. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку сили ударів каратистів.
4. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкості ударів та пересувань каратистів.
5. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку частоти серійних ударів каратистів.
6. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидко-силової витривалості м'язів ніг, що приймають участь в пересуваннях каратиста.
7. Роль боксерського мішку для розвитку сили акцентованого удару.
8. Роль роботи каратиста з тренером на «лапах» для постановки ударів. Методика постановки удару.
9. Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення спеціальних координаційних якостей каратиста.
10. Формування спеціальної спритності у каратиста.
11. Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування.
12. Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.
13. Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком та за «Протоколом Табата».
14. Методика хронодинамометрії Савчина М.П.
15. Методика вдосконалення частоти серійних ударів за А. Никитенком.
16. Формування індивідуальної техніки каратиста.

17. Формування індивідуального стилю ведення бою у каратиста.
18. Варіанти індивідуального виконання ударів різного типу.
19. Варіанти індивідуального виконання захисних дій.
20. Методика вдосконалення індивідуальних комбінацій ударів каратиста.
21. різновиди тактичних стилів ведення бою в Кіокушинкай карате.
22. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти каратистів з різною індивідуальною манерою.
23. Тактична підготовка каратистів високої кваліфікації.
24. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів руками та ногами.
25. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
26. Чинники, що впливають на формування техніки каратиста.
27. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом каратистів.
28. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
29. Поняття про спортивну етику.
30. Критерії педагогічної майстерності тренера у підготовці каратистів високої кваліфікації в Кіокушинкай карате.
31. Індивідуалізація підготовки висококваліфікованих каратистів.
32. Характеристика плану підготовки до головних змагань кращих каратистів світу.
33. Співвідношення ЗФП, СФП, техніко-тактичної підготовки на різних етапах макроциклу.
34. Загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етап періоду підготовки до змагань за системою Г.О.Джерояна (6-тижнева система підготовки).
35. Види планування: багаторічне, на рік, період, етап. Макроцикли, мезоцикли, мікроцикли підготовки. Типи мезо- і мікроциклів.
36. Планування ЗФП, СФП, ТТП.
37. Моральна і спеціальна психічна підготовка висококваліфікованих каратистів. Мета і завдання підготовки.
38. Формування духовності й відданості загальнолюдських цінностей. Спортивно-етичне виховання у процесі підготовки.
39. Розвиток спеціалізованого відчуття. Види передстартового психічного стану.
40. Індивідуалізація підготовки каратистів у залежності від типу нервової системи.
41. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом каратистів.
42. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
43. Фізична підготовка каратистів високої кваліфікації.
44. Особливості розвитку фізичних якостей каратистів на етапах багаторічної підготовки.
45. Засоби і методи розвитку фізичних якостей на етапах макроциклу.
46. Компенсаторні коливання швидкісно-силових характеристик ударів у структурі комбінацій.

47. Співвідношення обсягу загальнопідготовчих і спеціальних вправ каратистів на етапах річного макроциклу.
48. Технічна підготовка висококваліфікованих каратистів.
49. Мета і завдання технічної підготовки висококваліфікованих каратистів.
50. Фактори, що впливають на формування техніки.
51. Співвідношення часу для удосконалення техніки рухів, розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей каратистів на етапах річного макроциклу.
52. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів.
53. Методика удосконалення індивідуальної техніки ударів і захистів.
54. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
55. Тактична підготовка висококваліфікованих каратистів.
56. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти каратистів з різною індивідуальною манерою.
57. Аналіз тактики ведення бою сильніших каратистів світу.
58. Організаційно-методичні основи роботи у ДЮСШ (СДЮШОР).
59. Групи та їх наповнення, керівництво та фінансово-господарська діяльність ДЮСШ.
60. Науково-дослідна робота студентів. Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (дипломної, магістерської).
61. Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних.
62. Методика користування науковою апаратурою. Хронодинамометр.
63. Методика користування науковою апаратурою. Хронометр.
64. Методика користування науковою апаратурою. Рефлексометр.

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

65. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей каратистів.
66. Вправи для розвитку спеціальної гнучкості каратистів.
67. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку сили ударів каратистів.
68. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкоти ударів та пересувань каратистів.
69. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку частоти серійних ударів каратистів.
70. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидко-силової витривалості м'язів ніг, що приймають участь в пересуваннях каратиста.
71. Роль боксерського мішку для розвитку сили акцентованого удару.
72. Роль роботи каратиста з тренером на «лапах» для постановки ударів. Методика постановки удару.
73. Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення спеціальних координаційних якостей каратиста.
74. Формування спеціальної спритності у каратиста.
75. Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.

76. Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.
77. Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.
78. Методика хронодинамометрії Савчина М.П.
79. Методика вдосконалення частоти серійних ударів за А. Никитенком.
80. Формування індивідуальної техніки каратиста.
81. Формування індивідуального стилю ведення бою у каратиста.
82. Варіанти індивідуального виконання ударів різного типу.
83. Варіанти індивідуального виконання захисних дій.
84. Методика вдосконалення індивідуальних комбінацій ударів каратиста.
85. різновиди тактичних стилів ведення бою в Кіокушинкай карате.
86. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти каратистів з різною індивідуальною манерою.
87. Тактична підготовка висококваліфікованих каратистів.
88. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів.
89. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
90. Фактори, що впливають на формування техніки каратиста.
91. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом каратистів.
92. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
93. Поняття про спортивну етику.
94. Критерії педагогічної майстерності тренера у підготовці висококваліфікованих каратистів.