

# **Львівський державний університет фізичної культури**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри  
\_\_\_\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

## **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення”  
(спеціалізація карате)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

**для студентів 3 курсу**

### Залікові вимоги з розділу ТiМОВС

1. Роботи студентів: курсова, кваліфікаційна, дипломна, магістерська.
2. Вибір теми. Вивчення і аналіз літературних джерел.
3. Обґрунтування теми наукової роботи студентів.
4. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
5. Обробка матеріалів дослідження із застосуванням методів математичної статистики.
6. Формулювання висновків, спрямованих на розв'язання завдань дослідження.
7. Поняття техніки карате як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
8. Визначення техніки карате.
9. Техніка як система рухів в карате.
10. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
11. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки.
12. Стабільність та варіативність техніки.
13. Техніка ударів та захистів.
14. Фінти (відвертання уваги суперника) в карате.
15. Форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника.
16. Комбінації ударів, захистів.
17. Техніка каратиста-лівші (шульги).
18. Тактика як мистецтво ведення бою каратистів.
19. Характеристика техніки ударів і захистів каратистів, які: відзначаються сильними ударами; відзначаються високою швидкістю реагування; відзначаються високою швидкістю ударів.
20. Значення тактики у досягненні успіху.
21. Планування бою.
22. Тактичне мислення каратиста і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
23. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
24. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів.
25. Характеристика варіантів тактики ведення бою.
26. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
27. Індивідуальна манера ведення бою.
28. Фізична підготовленість каратиста та її значення для високих досягнень у спорті.
29. Фізичні якості каратистів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість.
30. Перенос фізичних якостей.

31. Загальна і спеціальна фізична підготовка і підготовленість каратистів.
32. Характеристика фізичних якостей каратистів.
33. Швидкість, види її прояву.
34. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації.
35. Швидкість поодинокого руху.
36. Частота рухів.
37. Методи розвитку швидкості рухів у каратистів.
38. Боротьба зі швидкісним бар'єром.
39. Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей.
40. Максимальна сила.
41. Швидкісна сила,
42. Вибухова сила.
43. Методи розвитку сили в каратистів.
44. Витривалість: загальна і спеціальна, швидкісна і силова.
45. Методи розвитку витривалості каратистів.
46. Значення психічних якостей каратиста для досягнення високих спортивних результатів.
47. Загальна і спеціальна психологічна підготовка каратистів.
48. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
49. Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
50. Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка.
51. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань.
52. Психологічна стійкість.
53. Динаміка психологічної підготовленості.

### **Залікові вимоги з розділу СПВ 2 курс ( V семестр ):**

#### **Технічні дії :**

#### **1. Робота в бойовій стійці ( камае ) :**

- робота в різних зонах татамі ;
- пересування з партнером на утримання дистанції .

#### **2. Техніка ударів :**

*а ) одиночні удари руками ;*

*б ) одиночні удари ногами ( передня \ задня нога ) ;*

- прямі удари ногами ;
- колові удари ногами ;
- удари ногами з обертом .

*в ) 2-х ударна комбінаційна техніка :*

- кідзамі-цукі \ гяку-цукі ;
- гяку-цукі \ кідзамі-цукі ;
- уракен-учі \ маваші-гері ;
- кідзамі-цукі \ уширо-ура-маваші-гері .

г) *3-х ударна комбінаційна техніка :*

- кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ ура-маваші-гері ;
- уракен-учі \ гяку-цукі \ кідзамі-маваші-гері ;
- гяку-цукі \ кідзамі-цукі \ гяку-цукі ;
- кідзамі-цукі \ уракен-учі \ гяку-цукі .

### **3. Техніка підсічок та кидків:**

- аші-бараі \ добивання ;
- наге-вадза \ добивання ;
- наге-вадза від ударів ногами \ добивання ;
- аші-бараі та наге-вадза в клінчі \ добивання.

### **3. Техніка захисту :**

- техніка підставок ( хайшо-уке ) і відбивів ( нагаші-уке ) ;
- техніка ухилів ;
- комбінована техніка захисту .

### **4. Тактико-технічна підготовка :**

*а) вхід в бій на дальній дистанції :*

- приставним-кроком ( цугі-аші ) ;
- передня точка \ випад ;
- передня точка \ підтягування ноги ;
- комбінований вхід .

*б) вхід в бій на середній дистанції :*

- через випад ( сюрі-аші ) ;
- з підтягуванням ноги .

*в) робота на ближній дистанції :*

- вхід в ближній бій ;
- техніка роботи в клінчі ;
- техніка виходу з ближнього бою .

*г) ведення поєдинку на дальній \ середній \ ближній дистанції :*

- атакуюча форма ведення бою ;
- контратакуюча форма ведення бою : блок \ удар , зустріч рукою \ ногою , підхват удару , комбінована техніка .

### **5. Ката :**

- Канку-Дай ;
- Джіон ;
- Токуі ката .

## **7. Поєдинки під суддівство: 2 х 2 хв .**

## **8. СФП :**

- відтискання на кулаках - 50 раз ;
- складання на прес - 40 раз ;
- кидок \ добивання - 1 хв.

## **9. Практика суддівства куміте .**

## **10. Теоретична підготовка .**

### **1 курс ( VI семестр ):**

#### **Технічні дії :**

#### **1. Робота в бойовій стійці ( камає ) :**

- пересування в різних зонах татамі ;
- пересування з партнером на утримання дистанції .

#### **2. Техніка ударів :**

*а ) одиночні удари руками .*

*б ) одиночні удари ногами :*

- прямі удари ногами ;
- колові удари ногами ;
- удари ногами з обертом .

*в ) 2-х ударні комбінації ударів :*

- кідзамі-цукі \ гяку-цукі ;
- гяку-цукі \ кідзамі-цукі ;
- уракен-учі \ кідзамі-ура-маваші-гері .

*г ) 3-х ударні комбінації :*

- кідзамі- цукі \ гяку-цукі \ маваші-гері ;
- гяку-цукі \ кідзамі-цукі \ гяку-цукі ;
- кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ кідзамі-ура-маваші-гері .

*д ) 4-х ударні комбінації :*

- кідзамі-цукі \ кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ ура-маваші-гері ;
- кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ кидок \ добивання ;
- уракен-учі \ гяку-цукі \ маваші-гері \ ура-маваші-гері .

#### **3. Техніка підсічок і кидків :**

- аші-бараі \ добивання ;
- наге-вадза \ добивання ;
- аші-бараі та наге-вадза в клінчі;
- підсічка або кидок при роботі I \ II номером .

#### **4. Тактико-технічна підготовка :**

*а) вхід в бій на дальній дистанції :*

- приставним кроком ( цугі-аші ) ;
- передня точка \ випад ;
- передня точка \ підтягування ноги ;
- комбінований вхід .

*б) вхід в бій на середній дистанції :*

- через випад ( сюрі-аші ) ;
- з підтягуванням ноги .

*в) робота на ближній дистанції :*

- вхід в ближній бій ;
- техніка роботи в клінчі ;
- вихід з ближнього бою / допрацювання .

*г) ведення поєдинку на дальній \ середній \ ближній дистанції :*

- атакуюча форма ведення бою ;
- контратакуюча форма ведення бою : блок \ удар \ кидок , зустріч рукою \ ногою \ кидок , підхват удару , комбінована техніка .

**5. Ката :**

- Джіон ;
- Канку – Даі ;
- Токуі ката .

**6. Поєдинки під суддівство: 2 х 2 хв .**

**6. СФП :**

- відтискання на кулаках - 50 раз ;
- складання на прес - 40 раз ;
- кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ кідзамі –ура-маваші-гері - 20 раз .

**7. Практика суддівства куміте .**

**8. Теоретична підготовка .**

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Terra Спорт, 1998. - 320 с.
2. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996.
3. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
4. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
5. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
6. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
7. Ямагучи Т.. Карате Годжи-рю. С.-П., 2002.
8. Матеріали лекцій.

### Допоміжна

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
2. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
4. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
5. ЛДУФК. Студентська наукова робота: підготовка, написання та захист курсової, кваліфікаційної, дипломної та магістерської робіт (методичні рекомендації для викладачів і студентів ЛДУФК). Львів, 2006.- 56 с.
6. Линець М.М. Основы методики развития руховых качеств. Львів, 1997.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
9. Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.

### АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **залікові питання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): exam questions. Bohdan Ihor.