

# 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 Кіокушинкай карате)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

**для студентів 4 курсу**

**Залікові вимоги з ТіМОВС**  
**Залікові вимоги з ТіМОВС**  
**(для теоретичного тестування)**

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 швидкоти 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 швидко-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.

### **Залікові вимоги з СПВ**

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 швидкості 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.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Бокс. Энциклопедия. / Составитель Тараторин Н.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
3. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
4. Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
5. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
6. Барковский В., Смирнов Н. Практическое карате. 1-11ч. С.-П., 1991, 150 с.
7. Долин А., Попов Г. Кемпо- традиции вионских искусств. М., 1990, 320с.
8. Дубровский В. Реабилитация в спорте. М., 1991, 186 с.
9. Федоришин П. Карате-до для всіх. Т., 1991, 210 с.
10. Канадзава Х. Карате-до Шотокан. О., 1994, 250 с.
11. Биджиев С. Карате-до Шотокан. С.-П., 1995, 320 с.
12. Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
13. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
14. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
15. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
16. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
17. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
18. Вихман В-Д. Искусство ката. М., "Советский спорт," 1993, 303 с.
19. Юкун Ч. 100 вопросов по У-шу. К., София, 1996, 320 с.
20. Гил К., Хван К. Искусство тхеквандо. М., "Советский спорт", 1991.
21. Кук Д-Ч. Си а карате. М., 1994, 207 с.
21. Стригин Н. Саньда. Восточные единоборства. Р., 1991.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991, 543с.
23. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с.
24. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
25. Каштанов Н. Каноні карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.
26. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
27. Матеріали лекцій.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Фонд навчальної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».

### 3. Ресурси інтернет.

#### 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. Джероян Г.О. Тактична підготовка боксера. М., 1970.
5. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
6. Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
7. Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
8. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
9. 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.
10. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
11. Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
12. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
13. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп. спорте.- К, 1997.
16. 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 «Кіокушинкай карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 4 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Кіндзер Б.М. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (Kyokushinkai karate): exam questions. Kindzer Bogdan.