

**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 4 курсу**

## Залікові вимоги з розділу ТiМОВС

- Підготовка спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮСШОР. Спеціалізовані класи. Міжвідомчі центри олімпійської підготовки. ШВСМ.
- Мета, завдання підготовки спортсменів-каратистів у ДЮСШ та спортивних клубах. Особливості організації роботи.
- Програмно-методичне забезпечення підготовки спортивного резерву.
- Характеристика системи управління підготовки каратистів у ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.
- Комплектування груп з карате на підставі визначення спортивної придатності.
- Планування комплексних і тематичних занять.
- Централізована підготовка спортсменів-каратистів: особливості проведення навчально-тренувального процесу (варіанти організації централізованої підготовки).
- Зміст і структура тренувальних занять. Спрямованість сторін підготовки.
- Періодизація підготовки.
- Застосування технічних засобів навчання і тренування.
- Класифікація технічних засобів навчання.
- Планування підготовки спортсменів-каратистів у ДЮСШ та спортивних клубах.
- Перспективний, періодичний, поточний план підготовки. Характеристика головних факторів для комплектування навчальних груп.
- Планування підготовки групи початкової підготовки, навчально-тренувальної групи, групи спортивного удосконалення, групи вищої спортивної майстерності.
- Періодизація підготовки спортсменів-каратистів в ДЮСШ та спортивних клубах.
- Структура і зміст періодів підготовки.
- Структура і зміст загально-підготовчого й спеціально-підготовчого етапу.
- Структура і зміст підготовки на місяць.
- Структура і зміст підготовки на тиждень.
- Структура і зміст навчального заняття.
- Структура і зміст тренувального заняття.
- Структура і зміст навчально-тренувального заняття.
- Планування підготовки каратистів у мікроциклах.
- Планування підготовки каратистів у мезоциклах.
- Планування підготовки каратистів у макроциклі.
- Місце та значення психічної підготовки в карате.
- Загальна психічна підготовка в спортивному карате.
- Спеціальна психічна підготовка в карате.

- Складові компоненти психічної підготовки та їх характеристика.
- Психограма карате.
- Співвідношення обсягу та інтенсивності у макро-, мезо-, мікроциклах.
- Класифікація засобів тренування за показниками інтенсивності (у балах за показниками ЧСС).
- Методика проведення обліку тренувальних навантажень на різних етапах підготовки.
- Система контролю та обліку в спортивному карате.
- Мета та завдання контролю підготовки спортсменів в карате.
- Контроль технічної підготовки в ката.
- Види навчально-тренувальних зборів в карате.
- Документація при проведенні навчально-тренувальних зборів в карате.
- Кошторис та фінансові витрати на НТЗ.
- Вимоги до місця проведення НТЗ з карате.
- 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).

• **Залікові вимоги з розділу СПВ**  
**4 курс ( VII семестр ):**  
**Технічні дії :**

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

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

**1. Техніка ударів :**

- а) одиночні удари руками ;*
- б) одиночні удари ногами ;*
- в) 2-х ударні комбінації ударів ;*
- г) 3-х ударні комбінації ударів ;*
- д) 4-х ударні комбінації ударів .*

**1. Техніка підсічок і кидків :**

- а) аші-бараі \ добивання ;*
- б) наге-вадза \ добивання .*

**1. Тактико-технічна підготовка :**

- а) ведення поєдинку на дальній дистанції ;*
- б) ведення поєдинку на середній дистанції ;*

- в) ведення бою на близькій дистанції ;*
- г) ведення бою :*
  - атакуюча форма ведення бою ;
  - контратакуюча форма ведення бою .

**1. Ката :**

- Джіон ;
- Канку-Дай ;
- вільне ката із списку Токуй-ката згідно правил .

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

**1. СФП :**

- відтискання на кулаках - 60 раз ;
- складання на прес - 40 раз ;
- кідзамі-маваші-гері \ гяку-цукі \ кідзамі-ура-маваші-гері -20 раз .

**1. Практика суддівства куміте .**

**2. Теоретична підготовка .**

**1. 4 курс ( VIII семестр ):**

**Технічні дії :**

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

- а) пересування в різних зонах татамі ;*
- б) пересування з партнером на утримання дистанції .*

**1. Техніка ударів :**

- а) одиночні удари руками ;*
- б) одиночні удари ногами ;*
- в) 2-х ударні комбінації ;*
- г) 3-х ударні комбінації ;*
- д) 4-х ударні комбінації .*

**1. Техніка підсічок і кидків :**

- а) аші-бараі \ добивання ;*
- б) наге-вадза \ добивання ;*

**1. Тактико-технічна підготовка :**

- а) ведення поєдинку на дальній дистанції ;*

*б) ведення поєдинку на середній дистанції ;*

*в) ведення бою на близькій дистанції ;*

*г) ведення поєдинку :*

- атакуюча форма ведення бою ;
- контратакуюча форма ведення бою .

### **1. Ката :**

- Джіон ;
- Канку-Дай ;
- вільне ката із списку Токуї-ката згідно правил.

### **6. Поєдинки під суддівство WKF: 2 x 2 хв .**

#### **1. СФП :**

- відтискання на кулаках - 60 раз ;
- складання на прес - 40 раз ;
- кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ кідзамі-ура-маваші-гері \ кидок \ добивання - 20 раз .

**1. Практика суддівства куміте .**

**2. Теоретична підготовка .**

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

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

#### **Допоміжна**

- Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
- Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
- Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
- 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.

- Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
- 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 4 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О. Вишневецький С. М. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): exam questions. Bogdan Ihor.,Vyshnevetskyu Serhiy.