

**Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського**

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

1. Підготовка спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮСШОР. Спеціалізовані класи. Міжвідомчі центри олімпійської підготовки. ШВСМ.
2. Мета, завдання підготовки спортсменів-каратистів у ДЮСШ та спортивних клубах. Особливості організації роботи.
3. Програмно-методичне забезпечення підготовки спортивного резерву.
4. Характеристика системи управління підготовки каратистів у ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.
5. Комплектування груп з карате на підставі визначення спортивної придатності.
6. Планування комплексних і тематичних занять.
7. Централізована підготовка спортсменів-каратистів: особливості проведення навчально-тренувального процесу (варіанти організації централізованої підготовки).
8. Зміст і структура тренувальних занять. Спрямованість сторін підготовки.
9. Періодизація підготовки.
10. Застосування технічних засобів навчання і тренування.
11. Класифікація технічних засобів навчання.
12. Планування підготовки спортсменів-каратистів у ДЮСШ та спортивних клубах.
13. Перспективний, періодичний, поточний план підготовки. Характеристика головних факторів для комплектування навчальних груп.
14. Планування підготовки групи початкової підготовки, навчально-тренувальної групи, групи спортивного удосконалення, групи вищої спортивної майстерності.
15. Періодизація підготовки спортсменів-каратистів в ДЮСШ та спортивних клубах.
16. Структура і зміст періодів підготовки.
17. Структура і зміст загально-підготовчого й спеціально-підготовчого етапу.
18. Структура і зміст підготовки на місяць.
19. Структура і зміст підготовки на тиждень.
20. Структура і зміст навчального заняття.
21. Структура і зміст тренувального заняття.
22. Структура і зміст навчально-тренувального заняття.
23. Планування підготовки каратистів у мікроциклах.
24. Планування підготовки каратистів у мезоциклах.
25. Планування підготовки каратистів у макроциклі.
26. Місце та значення психічної підготовка в карате.
27. Загальна психічна підготовка в спортивному карате.
28. Спеціальна психічна підготовка в карате.
29. Складові компоненти психічної підготовки та їх характеристика.

30. Психограма карате.
31. Співвідношення обсягу та інтенсивності у макро-, мезо-, мікроциклах.
32. Класифікація засобів тренування за показниками інтенсивності (у балах за показниками ЧСС).
33. Методика проведення обліку тренувальних навантажень на різних етапах підготовки.
34. Система контролю та обліку в спортивному карате.
35. Мета та завдання контролю підготовки спортсменів в карате.
36. Контроль технічної підготовки в ката.
37. Види навчально-тренувальних зборів в карате.
38. Документація при проведенні навчально-тренувальних зборів в карате.
39. Кошторис та фінансові витрати на НТЗ.
40. Вимоги до місця проведення НТЗ з карате.
41. Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (дипломної, магістерської).
42. Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних.
43. Формулювання висновків дослідження і рекомендацій для практичного користування.
44. Методика користування науковою апаратурою (хронодинамометр, хронометр, рефлексометр).

1 курс (VII 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 ;*
- в) 2-х ударні комбінації ударів ;*
- г) 3-х ударні комбінації ударів ;*
- д) 4-х ударні комбінації ударів .*

3. Техніка підсічок і кидків :

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

4. 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 .

5. 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 .

2. Практика суддівства куміте .

3. Теоретична підготовка .

2 курс (VIII семестр):

Технічні дії :

1. Робота в бойовій стійці (камає) :

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

2. 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 .*

3. Техніка підсічок і кидків :

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

4. 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 .

5. Ката :

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

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

6. СФП :

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

7. Практика суддівства куміте .

8. Теоретична підготовка .

Рекомендована література

Основна

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Терра 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. Основи методики розвитку рухових якостей. 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. Савицького 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. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): exam questions. Bohdan Ihor., Vyshnevetskyi Serhii.