

# 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 – **1**, семестр – **1, 2**

Компонент освітньої програми – **нормативна**

Кількість кредитів – **12**

Загальна кількість годин – *360*, з них: лекційних – *14 год.*, семінарських – *14 год.*, практичних – *220 год.*, самостійна робота – *110 год.*, залік – *2 год.* Матеріал поділено на *4 змістові модулі*. Вид контролю – *залік*.

### 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** – Формування фундаментальних знань стосовно характеру, мети та функцій професійного спорту( на прикладі кіокушинкай карате), ролі та місця в сучасному суспільстві, сприяти формуванню у майбутніх фахівців поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання кіокушинкай карате на етапі початкової підготовки каратистів, підвищенню рівня спортивної майстерності.

### Завдання дисципліни:

1. Вивчити стан та актуальні проблеми кіокушинкай карате на сучасному етапі, історію його розвитку та становлення як виду бойових мистецтв та спорту.
2. Вивчити особливості навчально-тренувального процесу каратистів-початківців, а також організації та проведення змагань різного рівня в кіокушинкай карате. Змагальні дисципліни та умови проведення змагань.
3. Розглянути і вивчити види підготовки каратистів-початківців: технічну (кіхон, ідо - кіхон, ренраку, куміте), тактичну, фізичну, психологічну (медитація, аутотренінг). та інтегральну.
4. Удосконалення спортивної майстерності з кіокушинкай карате.

### Знати:

- історію розвитку та становлення кіокушинкай карате в світі, історію розвитку бойових мистецтв в світі;
- сучасний стан розвитку карате в Україні й світі;
- методи і засоби розвитку фізичних якостей початківців у кіокушинкай карате;
- основи техніки (кіхон, ідо-кіхон, ренраку, куміте) й тактики, психологічної підготовки;
- організацію і планування навчально-тренувального процесу початківців у кіокушинкай карате;
- основи типової (стандартної) техніки, методику навчання техніки ведення бою на дальній дистанції, основи тактики ведення куміте на дальній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей каратиста-початківця;

- правила змагань з кіокушинкай карате для каратистів-початківців і каратистів-юнаків.

### **Вміти:**

- підбирати та проводити загально підготовчі (ЗПВ) та спеціальні вправи (СВ) для початківців у кіокушинкай карате;
- складати документи планування підготовки для спортсменів-початківців у кіокушинкай карате;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з спортсменами-початківцями в кіокушинкай карате;
- організовувати й проводити змагання серед спортсменів-початківців у кіокушинкай карате.
- демонструвати типову техніку ударів з дальньої дистанції, володіти технікою захисту від них;
- здійснювати контроль фізичної підготовленості каратистів-початківців.

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

1. Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів-каратистів стилю кіокушинкай на етапі початкової підготовки. Загальні основи теорії бойових мистецтв ( карате-до, кіокушинкай карате, годзю – рю, вадо-рю та інших східних бойових систем ).
2. Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи навчання каратистів стилю кіокушинкай карате на етапі початкової підготовки. Види підготовки каратистів-початківців. Навчання каратистів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням прямих ударів руками та ногами (Цукі ваза, Гері ваза)
3. Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи навчання каратистів на етапі початкової підготовки. Види підготовки каратистів-початківців.
4. Змістовий модуль 4. Навчання каратистів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням довгих ударів руками та ногами збоку і знизу (Маваші цукі, Ой цукі, Шита цукі, Тецуї, Має гері кеаге, Маваші гері, Уширо гері та інші)

**Навчальний контент**  
**1 семестр**

**5. Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів-каратистів стилю кіокушинкай на етапі початкової підготовки. Загальні основи теорії бойових мистецтв ( карате-до, кіокушинкай карате, годзю – рю, вадо-рю та інших східних бойових систем ).**

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p><b>Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку кіокушинкай 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 історію створення та етапи розвитку кіокушинкай карате, у колишньому СРСР, в Україні та світі в цілому. Чисельність молоді, що культивують заняття з кіокушинкай карате, як засіб фізичного та духовного виховання, а також, як аматорський і професійний спорт. Огляд наукових досліджень у процесі підготовки каратистів та одноборців у цілому. Проблеми розвитку кіокушинкай карате, як виду фізичної та морально вольової підготовки молоді. Техніко-тактична підготовленість одноборців (стиль кіокушинкай карате). Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл одноборств. Вплив суддівства у кіокушинкай карате на рівень майстерності спортсменів-початківців і спортсменів-професіоналів. Підсумки участі спортсменів стилю кіокушинкай карате різних спрямувань України в міжнародних змаганнях . Напрямки та завдання для подальшого розвитку кіокушинкай карате. Підсумки участі каратистів України на останніх Чемпіонатах Європи та Світу, та міжнародних турнірах. Порівняльний аналіз техніко-тактичної майстерності каратистів-учасників останніх двох Чемпіонатів Світу.</p>	-	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему: «Аналіз останнього чемпіонату України з кіокушинкай карате».</p>	<p><b>3, 5, 6, 13, 16, 28</b></p>

2	<p><b>Історія розвитку одноборств. Історія розвитку Кіокушинкай карате.</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><b>Знати:</b> Кулачний бій у стародавньому світі. Східні бойові мистецтва (Китай, Індія, В'єтнам, Тайланд, Японія ). Кіокушинкай карате, як вид спорту і засіб фізичного та духовного виховання. Історія створення та етапи розвитку Кіокушинкай карате.</p>	-	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему «Спортивний і життєвий шлях видатних боксерів світу» (на вибір).</p>	<p><b>1 – 11</b></p>
3	<p><b>Навчально-тренувальний процес в кіокушинкай карате та його особливості у каратистів-початківців.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p><b>Знати:</b> Характеристика карате, як виду фізичної активності. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу. Структура навчально-тренувальних занять в кіокушинкай карате. Форма, спрямованість та зміст навчально-тренувальних занять. Практичні методи навчання. Особливості навчання і тренування початківців у кіокушинкай карате. Мета і завдання початкової підготовки. Планування навчально-тренувальних занять початківців на різних етапах річної підготовки в кіокушинкай карате. Періоди підготовки спортсменів-каратистів: підготовчий період (загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етапи), передзмагальний етап, змагальний період, перехідний період. Методи навчання і тренування початківців.</p>	<p><b>Вміти:</b> Планувати навчально-тренувальні заняття каратистів-початківців на різних етапах річної підготовки в аматорському боксі.</p>	<p>Знання контрольних питань. Скласти план підготовки каратиста-початківця в підготовчому періоді макроциклу.</p>	<p><b>1,3,5-9, 11, 12-16, 23, 24, 26- 28</b></p>
4	<p><b>Організація і проведення змагань різного рівня в кіокушинкай карате.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичні заняття</b></li> </ul>	<p><b>Знати:</b> Кіокушинкай карате, як система фізичного та духовного виховання. Світові організації кіокушинкай карате. Міжнародні асоціації, федерації та організації, що розвивають та культивують кіокушинкай карате: ІКО, WKO, IFK, KWF та інші. Етапи розвитку кіокушинкай карате та організації, що утворилися після смерті засновника стилю Масутацу Оями. Сучасні тенденції в світі кіокушинкай карате.</p>	<p><b>Вміти:</b> Жеребкувати учасників змагань за олімпійською системою. Жеребкувати учасників змагань за напіволімпійською</p>	<p>Знання контрольних питань. Вміння та практичні навички з теми навчання. Складання положення (або</p>	<p><b>3-9, 13, 15, 16, 21, 22, 24-28</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Організаційна структура і управління розвитком кіокушинкай карате в Україні й світі. Обласна федерація кіокушинкай карате. Федерація Кіокушинкай карате України, Національна Федерація Кіокушинкай карате України. Секції, клуби, додждо з кіокушинкай карате, їх створення та організація діяльності.</p> <p>Оргкомітет змагань. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань. Кошторис витрат на проведення змагань. Комендант змагань. Програма змагань. Медичне обслуговування змагань. Робота головної суддівської колегії. План роботи головної суддівської колегії. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату. Робота мандатної комісії. Форма звіту головного судді змагань.</p> <p>Види змагань в кіокушинкай карате. Допуск учасників до змагань. Вікові і вагові категорії, кваліфікаційний та розрядний розподіл учасників змагань. Перше татамі, як вид змагань початківців. Вагові категорії. Кількість боїв, в яких можуть брати участь юнаки молодшої, середньої, старшої групи, юніори та дорослі упродовж певного виду змагання. Нокдаун і нокаут юнаків та юніорів і у новачків каратистів. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять з кіокушинкай карате. Визначення переможця в кіокушинкай карате за рішенням суддів (сущин, фукушин), апеляція рішень суддів і її розгляд. Жеребкування учасників змагань.</p>	та круговою системою.	кошторису витрат) для проведення змагань з кіокушинкай карате. Складання змістового модулю.	
--	---	--	-----------------------	---	--

**6. Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи навчання каратистів стилю кіокушинкай карате на етапі початкової підготовки. Види підготовки каратистів-початківців. Навчання каратистів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням прямих ударів руками та ногами (Цукі ваза, Гері ваза)**

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

Т-ТЯ	навчання				
1-45	<p><b>Технічна підготовка каратистів-початківців.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <p>Поняття технічної підготовки каратиста в кіокушинкай карате. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивно-бойовою технікою в кіокушинкай карате. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності каратистів. 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. Визначення поняття «класифікація», «систематика», «термінологія». Систематика техніки ( кіхон, ідо-кіхон, ренраку, куміте, ката ) кіокушинкай карате. Вимоги до термінології кіокушинкай карате. Термінологія кіокушинкай карате. Міжнародна термінологія. Поняття техніки кіокушинкай карате, як сукупності стійок, переходів, атакуючих і захисних дій каратиста. Техніка кіокушинкай карате. Техніка, як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність</p>	<p>Вміти:</p> <p>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. Визначення поняття «класифікація», «систематика», «термінологія». Систематика техніки ( кіхон, ідо-кіхон, ренраку, куміте, ката ) кіокушинкай карате. Вимоги до термінології кіокушинкай карате. Термінологія кіокушинкай карате. Міжнародна термінологія. Поняття техніки кіокушинкай карате, як сукупності стійок, переходів, атакуючих і захисних дій каратиста. Техніка кіокушинкай карате. Техніка, як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Техніка ударів та захистів. Форми ведення бою: атакуючі дії та дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Комбінації ударів, захистів. Кіхон, Ідо-кіхон, Ренраку, Ката, Кіхон-ката, Куміте. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Методика навчання прямих ударів.</p>	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферати на теми: «Навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів руками (цукі – ваза), нога (гері-ваза) (розширений конспект навчально-тренувального заняття)» «Методика навчання каратиста-початківця техніці бойових стійок та пересувань (реферат)», «Методика навчання каратиста-початківця техніці довгих прямих ударів (руками, ногами) (реферат)». Отримати вміння та навички з теми</p>	<p><b>1-6, 7, 8, 10, 12, 13, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 29, 30</b></p>

		<p>техніки. Техніка ударів та захистів. Форми ведення бою: атакуючі дії та дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Комбінації ударів, захистів. Кіхон, Ідо-кіхон, Ренраку, Ката, Кіхон-ката, Куміте.</p>	<p>Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.          Удосконалення пересування каратистів.          Удосконалення прямих ударів без пересування уперед, з пересуванням.          Захисти: Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу, при переміщенні зі стійки в стійку; стійки в Кіокушинкай карате; пересування (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.          Методика навчання прямих ударів руками та ногами: на місці, та з пересуванням (переміщенням в стійках) уперед (назад).          Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.          Удосконалення пересування каратистів.          Удосконалення прямих ударів руками (Ої цукі, Гіяку цукі на три рівні) без пересування уперед, з пересуванням.          Захисти: Учї уке, Сото Уке, на місці, з відходом назад, ухил назад, ухил вліво й вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП (техніко-тактичної підготовленості), СФП.          Методика навчання прямих ударів руками в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь та на зустріч). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.          Удосконалення удару цукі на верхній рівень в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП, спеціальної й загальної</p>	<p>практичних занять.          Складання змістового модулю.</p>	
--	--	--	---	---	--



фізичної підготовленості (СФП, ЗФП).  
Навчання прямого удару рукою цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою в тулуб на місці й з пересуванням уперед. Захисти: Учї уке, Сото уке, відбив, відхід назад.  
Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.  
Методика удосконалення захистів від прямого удару лівою рукою на верхній рівень і тулуб: Аге уке, Сото уке, Учї уке, відбив, відходи, блокування. Індивідуальне удосконалення. ТТП, СФП.  
Удосконалення прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) на верхній рівень з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Методика навчання захисту нирком вліво й вправо (пересування вперед, вліво, вправо, назад). Підвідні вправи в строю у дві шеренги на місці й з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо.  
Методи навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою верхній рівень. Захисти: Аге уке, Сото уке, Учї уке, відбив вліво (вправо), відхил, відбив. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.  
Методика навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою у тулуб в 3-х формах ведення бою.  
Індивідуальне удосконалення ТТП.  
Суддівська практика: обов'язки рефері.  
Правила змагань.  
Методика навчання комбінацій з 2-х прямих ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі): лівою-правою верхній рівень 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення

			<p>ТТП. Удосконалення техніки ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою-правою верхній рівень. Навчання техніки прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в тулуб у 3-х формах виключаючи пересування й з пересуванням. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері, суддя збоку.</p>		
--	--	--	---	--	--

## 2 семестр

### 7. Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи навчання каратистів на етапі початкової підготовки. Види підготовки каратистів-початківців.

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p>Технічна підготовка боксерів-початківців.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати: Поняття технічної підготовки боксера. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в боксі. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності боксерів. Спортивна техніка, як предмет навчання. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі. Причини виникнення помилок у техніці рухів. Практичні рекомендації боксерам-початківцям щодо технічної підготовки. Класифікація техніки боксу. Визначення поняття «класифікація», «систематика», «термінологія». Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Термінологія боксу. Міжнародна термінологія. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій боксера.</p>	<p>Вміти: Вивчення бойових стійок боксера, різновидів пересувань. Вивчення прямих поодиноких ударів у голову і тулуб та захистів від них. Методика навчання ударів збоку в голову і тулуб. Захисти від ударів збоку. Методика</p>	<p>Знання контрольних питань. Скласти розширені конспекти навчально-тренувальних занять на теми: «Навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів», «Навчання і</p>	<p><b>1-6, 12, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 30</b></p>

		Визначення техніки боксу. Техніка як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Техніка ударів та захистів. Фінти у боксі. Форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Комбінації ударів, захистів. Техніка боксера-лівші (шульги).	навчання ударів знизу в голову і тулуб. Захисти за допомогою рук, тулуба, ніг.	удосконалення поодиноких ударів збоку».	
2	<b>Тактична підготовка каратистів-початківців у кіокушинкай карате.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Практичне заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	Знати: Поняття тактики в кіокушинкай карате. Індивідуальні манери ведення бою. Характеристика бою на різних дистанціях. Вивчення тактики при проведенні атакуючих прийомів. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою каратистам різних манер ведення бою. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності. Планування бою (куміте). Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових чинників. Характеристика варіантів тактики ведення бою. Тактичне мислення каратиста і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень. Методи навчання і удосконалення тактичної підготовленості каратистів: імітація бою, вправи з використанням снарядів (груша, мішок, лапи) і партнерів.	Вміти: Методи навчання тактики ведення бою каратистів. Засоби навчання і удосконалення тактичних дій: застосування імітаційних вправ, імітація бою, снарядів (груша, мішок, лапи), партнерів.	Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему «Тактична підготовка каратиста-початківця».	<b>1-11, 12, 13, 15-21, 26-28,</b>
3	<b>Фізична підготовка каратистів-початківців у кіокушинкай карате.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> </ul>	Знати: Поняття про фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка каратиста в кіокушинкай карате. Спеціальна фізична підготовка каратиста. Сила, форми її прояву. Різновиди сили каратиста. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних чинників на прояв сили. Методи	Вміти: Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху,	Знання контрольних питань. Підготувати реферат: «Розвиток	<b>1-11, 19, 21-28</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>розвитку сили. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у каратистів-початківців. Поняття спритності, її види і методика розвитку. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку. Рівновага, методика її розвитку в кіокушинкай карате. Ритмічність, методика її розвитку в кіокушинкай карате. Координація та методика її розвитку і удосконалення. Методика розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів. Перенос фізичних якостей. Засоби і методи розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості каратистів-початківців. Метод строго-регламентованої вправи ( Кіхон, Ідо-кіхон, Ренраку, ката, куміте ). Ігровий метод. Метод колового тренування.</p>	<p>частоти рухів. Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості.</p>	<p>фізичних якостей та оздоровлення людини за допомогою східних одноборств (наприкладі кіокушинкай карате».</p>	
4	<p><b>Психологічна підготовка каратистів-початківців у кіокушинкай карате.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Лекція</b></li> <li>• <b>Методичне заняття</b></li> <li>• <b>Семінарське заняття</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати: Поняття психологічної підготовки в кіокушинкай карате. Зміст і структура психологічної готовності каратиста до змагань. Діагностика стану психічної готовності каратиста-початківця. Виховання вольових якостей каратиста-початківця. Оцінка психологічних показників тренуваності каратистів в кіокушинкай карате. Значення психічних якостей у майстерності каратистів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення). Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення). Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість.</p>	<p>Вміти: Діагностика стану психічної готовності каратиста-початківця. Оцінка психологічних показників тренуваності каратистів.</p>	<p>Знання контрольних питань. Отримати вміння та практичні навички з тем навчання. Складання змістового модулю.</p>	<p><b>1-11, 15-18, 20, 21, 23, 24, 26-28</b></p>

		Динаміка психологічної підготовленості. Виховання моральних якостей у процесі тренування і змагань. Загальна і спеціальна психологічна підготовка одноборців. Регуляція рівня емоційного збудження каратистів-початківців. Ідеомоторне тренування.			
--	--	---	--	--	--

**8. Змістовий модуль 4. Навчання каратистів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням довгих ударів руками та ногами збоку і знизу (Маваші цукі, Ой цукі, Шита цукі, Тецуї, Має гері кеаге, Маваші гері, Уширо гері та інші)**

№ Заня т-тя	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Літера-тура
41-99	<p><b>Навчання каратистів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням довгих ударів руками та ногами збоку і знизу (Маваші цукі, Ой цукі, Шита цукі, Тецуї, Має гері кеаге, Маваші гері, Уширо гері та інші)</b></p> <p>• <b>Практичні заняття</b></p>	<p>Знати:</p> <p>Методика навчання Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів руками та ногами збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</p> <p>Методика навчання поодинокого удару збоку лівою ногою в голову (довгий удар - маваші гері) в 3 формах (атакуючий, у відповідь, зустрічний удар). Захисти підставкою, нирком, відходом. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ОФП.</p> <p>Удосконалення удару збоку лівою ногою у голову. Навчання удару збоку лівою ногою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення техніки й сили ударів. ЗФП.</p> <p>Удосконалення поодинокого удару</p>	<p>Вміти:</p> <p>Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.</p> <p>Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики Кіокушинкай карате.</p> <p>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.</p> <p>Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.</p> <p>Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.</p> <p>ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри.</p> <p>Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.</p> <p>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.</p> <p>Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.</p> <p>Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу, при переміщенні зі стійки в стійку; стійки в Кіокушинкай карате; пересування (приставний крок, стрибковий крок).</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-</p>	<p>Знання контрольних питань.</p> <p>Підготувати реферати на теми: «Методика навчання каратиста-початківця техніці довгих ударів збоку (руками, ногами) (реферат)», «Методика навчання каратиста-початківця техніці довгих</p>	<p><b>1-11, 12, 13, 16-21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28</b></p>

• **Самостійна  
робота  
студента**

збоку лівою ногою в тулуб. Навчання довгого поодинокого удару збоку правою ногою у голову в 3-х формах ведення бою. СФП, ЗФП.

Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

Удосконалення поодиноких ударів ногами збоку. Навчання техніки удару збоку правою ногою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

Удосконалення захистів від ударів ногами збоку. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

Умовні бої з використанням поодиноких ударів ногами збоку в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення.

Удосконалення поодиноких ударів ногами збоку: усунення помилок техніки ударів і захистів. СФП, ЗФП.

Методика навчання комбінацій з 2-х ударів збоку: лівою рукою-правою ногою (правою-лівою) верхній – середній рівні під різнойменну й однойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.

Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів збоку верхній і середній рівні: атакуюча форма ведення бою, у відповідь й зустрічна форма ведення бою. Індивідуальне удосконалення

тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.

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

Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Методика навчання прямих ударів руками та ногами: на місці, та з пересуванням (переміщенням в стійках) уперед (назад). Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.

Удосконалення пересування каратистів. Удосконалення прямих ударів руками (Ої цукі, Гіяку цукі на три рівні) без пересування уперед, з пересуванням. Захисти: Учі уке, Сото Уке, на місці, з відходом назад, ухил назад, ухил вліво й вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП (техніко-тактичної підготовленості), СФП.

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

Методика навчання прямих ударів руками в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь та на зустріч). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.

Удосконалення удару цукі на верхній рівень в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП, спеціальної й загальної фізичної підготовленості (СФП, ЗФП).

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

Навчання прямого удару рукою цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою в тулуб на місці й з пересуванням уперед. Захисти: Учі уке, Сото уке, відбив, відхід назад. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

ударів знизу (руками, ногами) (реферат)». Отримати вміння та навички з теми практичних занять. Складання змістового модулю.

техніки ударів збоку: комбінації з 2-х ударів (рука-рука, рука-нога, нога-рука).

Методика навчання техніки комбінації з 3-х ударів рукою та ногою збоку: лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) на верхній рівень, на три рівні. Індивідуальне удосконалення.

Бойова практика. СФП, ЗФП.

Навчання техніки комбінації з 3-х ударів (рука, нога) збоку у тулуб: лівою-правою-лівою, правою-лівою-правою в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.

Удосконалення техніки комбінацій з 3-х ударів (рука, нога) збоку в тулуб. Розвиток фізичних якостей каратистів: швидко-силово витривалість.

Методика навчання техніки комбінацій з 3-х ударів (рука, нога) збоку: лівою-лівою-правою верхній і середній рівні. Умовні двобої. Розвиток швидкості й сили ударів і захистів.

Удосконалення техніки ударів (рука, нога) збоку: комбінації з 2-х, 3-х ударів верхній та середній рівні. Індивідуальне удосконалення техніки захистів від ударів збоку. ЗФП.

Методика навчання комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку верхній рівень під однойменну й різнойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.

Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні (джодан, чудан, гедан). Індивідуальне

Удосконалення прямого удару цукі лівою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

Методика удосконалення захистів від прямого удару лівою рукою на верхній рівень і тулуб: Аге уке, Сото уке, Учі уке, відбиви, відходи, блокування. Індивідуальне удосконалення. ТТП, СФП.

Удосконалення прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) на верхній рівень з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Методика навчання захисту нирком вліво й вправо (пересування вперед, вліво, вправо, назад). Підвідні вправи в строю у дві шеренги на місці й з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо.

Методи навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою верхній рівень. Захисти: Аге уке, Сото уке, Учі уке, відбив вліво (вправо), відхил, відбив. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.

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

Методика навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою у тулуб в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП. Суддівська практика: обов'язки рефері. Правила змагань.

Методика навчання повторного удару (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою-лівою верхній рівень, в тулуб, верхній-середній, в середній-верхній. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

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

Методика навчання повторних 3-х ударів: лівою-

удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.  
Методика навчання техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні. СФП, ЗФП.  
Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.  
Умовні й вільні двобої: застосування ударів збоку. Індивідуальне удосконалення: СФП, ЗФП. Теоретичне заняття: методика навчання техніки довгих ударів збоку. Правила змагань: спорядження каратиста та засоби індивідуального захисту  
Методика навчання ударів (рука, нога) знизу. Послідовність навчання поодиноких ударів знизу. На атаку суперника прямим лівою верхній рівень послідовно у відповідь: знизу правою у Шита цукі середній рівень, Тата цукі лівою середній рівень, знизу правою ногою верхній рівень, знизу лівою ногою у голову. Атака поодиноким ударом знизу. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.  
Методика навчання техніки поодинокого удару знизу правою рукою верхній та середній рівні (довгі удари з місця, з кроком уперед: контратака у відповідь, атака). Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.  
Удосконалення техніки поодинокого удару ногою знизу правою в тулуб і

лівою-лівою (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) верхній рівень, середній у 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Індивідуальне удосконалення.  
Методика навчання комбінацій з 2-х прямих ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі): лівою-правою верхній рівень 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП.  
Удосконалення техніки ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою-правою верхній рівень. Навчання техніки прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в тулуб у 3-х формах виключаючи пересування й з пересуванням. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.  
Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.  
Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.  
Методика навчання техніки прямих ударів рукою (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі): лівою середній, правою верхній рівень; лівою верхній, правою середній рівень. СФП: колове тренування з розвитку сили, швидкості та частоти ударів.  
Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері, суддя збоку.  
Удосконалення техніки прямих ударів й захистів на основі індивідуальних завдань. ЗФП: розвиток сили.  
Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.  
Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.  
Удосконалення комбінацій з 2-х ударів у контратакуючій формі (у відповідь, назустріч). ЗФП.  
Удосконалення техніки комбінацій з двох ударів: лівою-правою й правою-лівою рукою в 3-х формах. СФП: розвиток швидкісно-силової витривалості.



голову. Методика навчання – знизу лівою в тулуб, в голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП.

Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів знизу (рука-нога): правою-лівою, лівою-правою послідовно в тулуб і голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, ЗФП.

Удосконалення техніки комбінацій з 2-х ударів знизу (рука-нога) в тулуб й голову. Індивідуальне удосконалення комбінацій ударів і захистів. ЗФП: бігові й гімнастичні вправи.

Методика навчання техніки комбінацій з 3-х і 4-х ударів (рука, нога) знизу (довга дистанція). СФП, ЗФП.

Удосконалення техніки комбінацій ударів (рука, нога) знизу в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. СФП.

Умовні й вільні бої. Бойова практика.

ЗФП: розвиток сили.

Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.

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

Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч: поодинокі, повторні удари, сполучення з 2-х ударів. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

Удосконалення техніки захистів (Аге уке, Сото уке, Учі уке; відбив вліво, вправо; ухил вліво, вправо, назад; відхід вліво, вправо, назад).

Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.

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

СФП: розвиток швидкості реакції, поодиноких і комбінацій ударів. ЗФП: розвиток гнучкості.

Техніка прямих ударів (стійка правостороння).

Техніка ведення бою (прямі удари) проти каратиста-лівші. Техніка захистів від прямих ударів каратиста-шульги (лівша). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

Техніка поєднань прямих ударів у виконанні каратиста-шульги (лівша). Комбінації захистів.

Умовні бої проти каратиста-шульги. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. Техніка сполучень ударів каратиста-шульги.

Умовні та вільні бої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП.

Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.

Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики Кіокушинкай карате.

Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.

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

Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.

ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.

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

Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів руками та ногами збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо.

Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП. ЗФП.

Умовні бої з використанням поодиноких ударів ногами збоку в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. Умовні й вільні двобої:

застосування ударів збоку. Індивідуальне удосконалення: СФП, ЗФП. Теоретичне заняття: методика навчання техніки довгих ударів збоку.

Правила змагань: спорядження каратиста та засоби індивідуального захисту

Комбінації різнотипних ударів (рука, нога): прямий-збоку, прямий-знизу, збоку-знизу, прямий-збоку-знизу в 3-х формах (атака, у відповідь, на зустріч). СФП. ЗФП.

Методика навчання ударів (рука, нога) знизу.

Послідовність навчання поодиноких ударів знизу.

На атаку суперника прямим лівою верхній рівень послідовно у відповідь: знизу правою у Шита цукі середній рівень, Тата цукі лівою середній рівень,

знизу правою ногою верхній рівень, знизу лівою ногою у голову. Атака поодиноким ударом знизу.

Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.

Методика навчання техніки поодинокого удару знизу правою рукою верхній та середній рівні

(довгі удари з місця, з кроком уперед: контратака у відповідь, атака). Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.

Удосконалення техніки поодинокого удару ногою знизу правою в тулуб і голову. Методика навчання – знизу лівою в тулуб, в голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП.

Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів знизу (рука-нога): правою-лівою, лівою-правою послідовно в тулуб і голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, ЗФП.

Удосконалення техніки комбінацій з 2-х ударів знизу (рука-нога) в тулуб й голову. Індивідуальне удосконалення комбінацій ударів і захистів. ЗФП: бігові й гімнастичні вправи.

Методика навчання техніки комбінацій з 3-х і 4-х ударів (рука, нога) знизу (довга дистанція). СФП, ЗФП.

Удосконалення техніки комбінацій ударів (рука, нога) знизу в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. СФП.

Умовні й вільні бої. Бойова практика.

## 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. Снустиков. – 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 Рєзніков 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 ТiМОВС 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 ТiМОВС 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 ТiМОВС.**

За кожне відвідане заняття з ТiМОВС 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 студентові 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 TiMOBC за перший курс навчання**

1. Виникнення боксу, як виду одноборств. Кулачний бій у програмі Олімпійських ігор Стародавньої Греції. Бокс у Стародавній Греції, Єгипті.
2. Значення та місце кіокушинкай карате в сучасній системі фізвиховання.
3. Характеристика кіокушинкай карате, як бойового мистецтва.
4. Кіокушинкай карате, як вид спортивного одноборства.
5. Основні напрямки розвитку кіокушинкай карате.
6. Структура та діяльність федерацій кіокушинкай карате.
7. Роль і місце ЛДУФК у підготовці спеціалістів кіокушинкай карате.
8. Зародження та розвиток карате-до на Окінаві.
9. Карате-до в I половині XX ст.
10. Розвиток карате у II половині XX ст.
11. Основи класифікації технічних прийомів та бойових дій у кіокушинкай карате.
12. Термінологія кіокушинкай карате.
13. Класифікація стійок та пересувань (дачі ваза, кіхон) у кіокушинкай карате.
14. Класифікація техніки ударів ногами (гері ваза, кіхон) у кіокушинкай карате.

15. Класифікація техніки ударів руками (цукі ваза, кіхон) у кіокушинкай карате.
16. Класифікація техніки захисту (уке ваза, кіхон) у кіокушинкай карате.
17. Характеристика рухової активності у кіокушинкай карате.
18. Особливості функціонування окремих систем організму спортсмена у процесі занять кіокушинкай карате.
19. Показники підготовленості в кіокушинкай карате.
20. Поняття спортивна техніка та її структура в кіокушинкай карате .
21. Кінематична характеристика техніки рухів у кіокушинкай карате.
22. Динамічна характеристика техніки рухів у кіокушинкай карате.
23. Тактика та її значення у кіокушинкай карате.
24. Взаємозв'язок техніки і тактики в процесі занять кіокушинкай карате.
25. Поняття про тактичну дію. Різновиди тактичних дій у кіокушинкай карате.
26. Основні типи тактичної діяльності у кіокушинкай карате.
27. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу в кіокушинкай карате.
28. Структура навчально-тренувальних занять у кіокушинкай карате.
29. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять у кіокушинкай карате.
30. Практичні методи навчання. Словесні і наочні методи навчання.
31. Особливості навчання і тренування каратистів-початківців у кіокушинкай карате.
32. Мета і завдання початкової підготовки в кіокушинкай карате.
33. Оргкомітет змагань з кіокушинкай карате.
34. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань.
35. Кошторис витрат на проведення змагань.
36. Комендант змагань.
37. Програма змагань з кіокушинкай карате.
38. Медичне обслуговування змагань.
39. Робота головної суддівської колегії.
40. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату.
41. Робота мандатної комісії.
42. Форма звіту головного судді змагань.
43. Види змагань в кіокушинкай карате.
44. Віковий і кваліфікаційний розподіл учасників змагань.
45. Вагові категорії.
46. Перелік медичних протипоказань для занять з кіокушинкай карате.
47. Визначення переможця в кіокушинкай карате за допомогою суддівських рішень ( сушин, фукушин) . Подання апеляцій, прийняття рішень по апеляціям.
48. Поняття технічної підготовки в кіокушинкай карате.
49. Теоретико-методичні основи оволодіння технікою в кіокушинкай карате.
50. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності каратистів в кіокушинкай карате.
51. Спортивна техніка, як предмет навчання в кіокушинкай карате.
52. Оволодіння технікою та етапи навчання в кіокушинкай карате.
53. Причини виникнення помилок у техніці рухів у кіокушинкай карате.

54. Практичні рекомендації каратистам-початківцям щодо технічної підготовки у кіокушинкай карате.
55. Поняття техніки бою в кіокушинкай карате, як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
56. Техніка, як система рухів каратиста в кіокушинкай карате.
57. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції в кіокушинкай карате.
58. Систематика техніки бою в кіокушинкай карате. Вимоги до термінології. Міжнародна термінологія.
59. Бойова стійка, її визначення, призначення. Чинники, що обумовлюють бойову стійку в кіокушинкай карате.
60. Пересування. Види пересування: звичайним кроком, приставним кроком, стрибковим кроком у кіокушинкай карате.
61. Поняття тактики в кіокушинкай карате.
62. Індивідуальні манери ведення бою в кіокушинкай карате.
63. Характеристика ведення бою на різних дистанціях у кіокушинкай карате.
64. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів у кіокушинкай карате.
65. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій у кіокушинкай карате.
66. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою каратистам різних манер ведення бою в кіокушинкай карате.
67. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності в кіокушинкай карате.
68. Класифікація елементів тактики в кіокушинкай карате. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості каратистів.
69. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою в кіокушинкай карате.
70. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою в кіокушинкай карате.
71. Тактика як мистецтво ведення бою каратистів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою у кіокушинкай карате.
72. Тактичне мислення каратиста і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень у кіокушинкай карате.
73. Поняття про фізичну підготовку в кіокушинкай карате.
74. Загальна фізична підготовка каратиста в кіокушинкай карате.
75. Спеціальна фізична підготовка каратиста в кіокушинкай карате.
76. Сила, форми її прояву. Різновиди сили каратиста в кіокушинкай карате.
77. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних факторів на прояв сили в кіокушинкай карате.
78. Методи розвитку сили в кіокушинкай карате.
79. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості в кіокушинкай карате.
80. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості.

81. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у каратистів-початківців у кіокушинкай карате.
82. Поняття спритності, її види і методика розвитку в кіокушинкай карате.
83. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку в кіокушинкай карате.
84. Рівновага, методика її розвитку в кіокушинкай карате.
85. Ритмічність, методика її розвитку в кіокушинкай карате.
86. Координованість, методика її розвитку в кіокушинкай карате.
87. Методика розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів.
88. Перенос фізичних якостей.
89. Поняття психологічної підготовки в кіокушинкай карате.
90. Зміст і структура психологічної готовності каратиста до змагань.
91. Діагностика стану психічної готовності каратиста-початківця у кіокушинкай карате.
92. Виховання вольових якостей каратиста-початківця у кіокушинкай карате.
93. Оцінка психологічних показників тренуваності каратистів у кіокушинкай карате.
94. Значення психічних якостей у майстерності каратистів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення) у кіокушинкай карате.
95. Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення) у кіокушинкай карате.
96. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість у кіокушинкай карате.
97. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань у кіокушинкай карате.
98. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань у кіокушинкай карате.
99. Загальна і спеціальна психологічна підготовка каратистів у кіокушинкай карате.
100. Регуляція рівня емоційного збудження каратистів-початківців у кіокушинкай карате.
101. Ідеомоторне тренування у кіокушинкай карате.
102. Значення психофізичних якостей в майстерності каратистів у кіокушинкай карате.

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

103. Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
104. Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики Кіокушинкай карате.
105. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
106. Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.

107. ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.
108. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
109. Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу, при переміщенні зі стійки в стійку; стійки в Кіокушинкай карате; пересування (приставний крок, стрибковий крок). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.
110. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
111. Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Методика навчання прямих ударів руками та ногами: на місці, та з пересуванням (переміщенням в стійках) уперед (назад). Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.
112. Удосконалення пересування каратистів. Удосконалення прямих ударів руками (Ої цукі, Гіяку цукі на три рівні) без пересування уперед, з пересуванням. Захисти: Учї уке, Сото Уке, на місці, з відходом назад, ухил назад, ухил вліво й вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП (техніко-тактичної підготовленості), СФП.
113. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
114. Методика навчання прямих ударів руками в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь та на зустріч). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.
115. Удосконалення удару цукі на верхній рівень в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП, спеціальної й загальної фізичної підготовленості (СФП, ЗФП).  
Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
116. Навчання прямого удару рукою цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою в тулуб на місці й з пересуванням уперед. Захисти: Учї уке, Сото уке, відбив, відхід назад. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
117. Удосконалення прямого удару цукі лівою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
118. Методика удосконалення захистів від прямого удару лівою рукою на верхній рівень і тулуб: Аге уке, Сото уке, Учї уке, відбиви, відходи, блокування. Індивідуальне удосконалення. ТТП, СФП.
119. Удосконалення прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) на верхній рівень з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо.
120. Методика навчання захисту нирком вліво й вправо (пересування вперед, вліво, вправо, назад). Підвідні вправи в строю у дві шеренги на місці й з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо.
121. Методи навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою верхній рівень. Захисти: Аге уке, Сото уке, Учї уке, відбив вліво (вправо), відхил, відбив. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.

122. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
123. Методика навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою у тулуб в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП. Суддівська практика: обов'язки рефері. Правила змагань.
124. Методика навчання повторного удару (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою-лівою верхній рівень, в тулуб, верхній-середній, в середній-верхній. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
- Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
125. Методика навчання повторних 3-х ударів: лівою-лівою-лівою (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) верхній рівень, середній у 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Індивідуальне удосконалення.
126. Методика навчання комбінацій з 2-х прямих ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі): лівою-правою верхній рівень 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП.
127. Удосконалення техніки ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою-правою верхній рівень. Навчання техніки прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в тулуб у 3-х формах виключаючи пересування й з пересуванням. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
- Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
128. Методика навчання техніки прямих ударів рукою (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі): лівою середній, правою верхній рівень; лівою верхній, правою середній рівень. СФП: колове тренування з розвитку сили, швидкості та частоти ударів.
129. Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері, суддя збоку. Удосконалення техніки прямих ударів й захистів на основі індивідуальних завдань. ЗФП: розвиток сили.
- Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
130. Удосконалення комбінацій з 2-х ударів у контратакуючій формі (у відповідь, назустріч). ЗФП.
131. Удосконалення техніки комбінацій з двох ударів: лівою-правою й правою-лівою рукою в 3-х формах. СФП: розвиток швидко-силової витривалості. ЗФП: розвиток сили.
- Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
132. Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч: поодинокі, повторні удари, сполучення з 2-х ударів. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
133. Удосконалення техніки захистів (Аге уке, Сото уке, Учі уке; відбив вліво, вправо; ухил вліво, вправо, назад; відхід вліво, вправо, назад). Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
134. Методика навчання прямого удару правою рукою на зустріч атакуючого удару суперника (прямого лівою рукою рівень джодан). СФП: розвиток сили ударів й швидкості захистів. ЗФП.

135. Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч: поодинокі, повторні удари, сполучення з 2-х ударів. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
136. Методика навчання комбінації прямих ударів руками лівою-лівою-правою верхній й середній рівні в 3-х формах ведення бою (атака, контратака). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
137. СФП: розвиток швидкості реакції, поодиноких і комбінацій ударів. ЗФП: розвиток гнучкості.
138. Техніка прямих ударів (стійка правостороння). Техніка ведення бою (прямі удари) проти каратиста-лівші. Техніка захистів від прямих ударів каратиста-шульги (лівша). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
139. Техніка поєднань прямих ударів у виконанні каратиста-шульги (лівша). Комбінації захистів. Умовні бої проти каратиста-шульги. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. Техніка сполучень ударів каратиста-шульги.
140. Умовні та вільні бої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП.
141. Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
142. Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики Кіокушинкай карате. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
143. Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.
144. ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
145. Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів руками та ногами збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
146. Методика навчання поодинокого удару збоку лівою ногою в голову (довгий удар - маваші гері) в 3 формах (атакуючий, у відповідь, зустрічний удар). Захисти підставкою, нирком, відходом. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ОФП. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
147. Удосконалення удару збоку лівою ногою у голову. Навчання удару збоку лівою ногою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення техніки й сили ударів. ЗФП.
148. Удосконалення поодинокого удару збоку лівою ногою в тулуб. Навчання довгого поодинокого удару збоку правою ногою у голову в 3-х формах ведення бою. СФП, ЗФП. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.

148. Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
150. Удосконалення поодиноких ударів ногами збоку. Навчання техніки удару збоку правою ногою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
- Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
151. Удосконалення захистів від ударів ногами збоку. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
152. Умовні бої з використанням поодиноких ударів ногами збоку в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення.
- Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
153. Удосконалення поодиноких ударів ногами збоку: усунення помилок техніки ударів і захистів. СФП, ЗФП.
154. Методика навчання комбінацій з 2-х ударів збоку: лівою рукою-правою ногою (правою-лівою) верхній – середній рівні під різнойменну й однойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.
- Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
155. Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів збоку верхній і середній рівні: атакуюча форма ведення бою, у відповідь й зустрічна форма ведення бою. Індивідуальне удосконалення техніки ударів збоку: комбінації з 2-х ударів (рука-рука, рука-нога, нога-рука).
156. Методика навчання техніки комбінації з 3-х ударів рукою та ногою збоку: лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) на верхній рівень, на три рівні. Індивідуальне удосконалення.
- Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
157. Удосконалення техніки ударів збоку в умовних двобоях. ЗФП: бігові вправи, спортивні ігри.
158. Бойова практика. СФП, ЗФП.
- Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
159. Навчання техніки комбінації з 3-х ударів (рука, нога) збоку у тулуб: лівою-правою-лівою, правою-лівою-правою в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.
160. Удосконалення техніки комбінацій з 3-х ударів (рука, нога) збоку в тулуб.
161. Розвиток фізичних якостей каратистів: швидкісно-силова витривалість. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.
162. Методика навчання техніки комбінацій з 3-х ударів (рука, нога) збоку: лівою-лівою-правою верхній і середній рівні. Умовні двобої. Розвиток швидкості й сили ударів і захистів.



163. Удосконалення техніки ударів (рука, нога) збоку: комбінації з 2-х, 3-х ударів верхній та середній рівні. Індивідуальне удосконалення техніки захистів від ударів збоку. ЗФП.

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

164. Методика навчання комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку верхній рівень під однойменну й різнойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.

165. Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні (джодан, чудан, гедан). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.

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

166. Методика навчання техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні. СФП, ЗФП.

167. Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.

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

168. Умовні й вільні двобої: застосування ударів збоку. Індивідуальне удосконалення: СФП, ЗФП. Теоретичне заняття: методика навчання техніки довгих ударів збоку. Правила змагань: спорядження каратиста та засоби індивідуального захисту

169. Комбінації різнотипних ударів (рука, нога): прямий-збоку, прямий-знизу, збоку-знизу, прямий-збоку-знизу в 3-х формах (атака, у відповідь, на зустріч). СФП. ЗФП.

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

170. Методика навчання ударів (рука, нога) знизу. Послідовність навчання поодиноких ударів знизу. На атаку суперника прямим лівою верхній рівень послідовно у відповідь: знизу правою у Шита цуки середній рівень, Тата цуки лівою середній рівень, знизу правою ногою верхній рівень, знизу лівою ногою у голову. Атака поодиноким ударом знизу. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.

171. Методика навчання техніки поодинокого удару знизу правою рукою верхній та середній рівні (довгі удари з місця, з кроком уперед: контратака у відповідь, атака). Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.

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

172. Удосконалення техніки поодинокого удару ногою знизу правою в тулуб і голову Методика навчання – знизу лівою в тулуб, в голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП.

173. Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів знизу (рука-нога): правою-лівою, лівою-правою послідовно в тулуб і голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, ЗФП.

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

174. Удосконалення техніки комбінацій з 2-х ударів знизу (рука-нога) в тулуб й голову. Індивідуальне удосконалення комбінацій ударів і захистів. ЗФП: бігові й гімнастичні вправи.

175. Методика навчання техніки комбінацій з 3-х і 4-х ударів (рука, нога) знизу (довга дистанція). СФП, ЗФП.

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

176. Удосконалення техніки комбінацій ударів (рука, нога) знизу в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. СФП.

177. Умовні й вільні бої. Бойова практика.

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