

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.

Інна САВИЦЬКА

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2026 р.

**“СХВАЛЕНО”**

на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2026 р.

завідувач кафедри фізичного виховання

\_\_\_\_\_ Микола КОСТЕНКО

**”РОЗГЛЯНУТО”**

Гарант ОПП

«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),

доцент кафедри фізичного виховання

\_\_\_\_\_ Сава БРИНЗАК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЄДИНОБОРСТВ**

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

освітньо-професійна програма: «Фізична культура і спорт»

факультет (ННІ): Гуманітарно-педагогічний

Розробники: старший викладач кафедри фізичного виховання, МСМК,

Вербицький С.О.

## 1. Опис навчальної дисципліни

### ОК 22. «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЄДИНОБОРСТВ»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Обов'язковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>3</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання</b>	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Четвертий (4 курс)</i>
Семестр	<i>сьомий</i>
Лекційні заняття	<i>14 год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46 год.</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60 год.</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

## **2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання**

**Метою дисципліни** «Теорія і методика викладання єдиноборств» є формування у студентів теоретичних і практичних знань зі спортивних видів єдиноборств, засвоєння необхідних навичок технічних дій, оволодіння методикою навчання основним технічним прийомом, що необхідно для професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту.

Спортивні єдиноборства, а саме карате, бокс, тайський бокс передбачає підготовку кваліфікованих інструкторів та тренерів-викладачів, оволодіння необхідними знаннями методики навчання і тренування, проведення навчально-тренувальних занять в залах, секціях, ДЮСШ, колективах фізичної культури, спортивних клубах сільських територіальних громад та підприємств агропромислової галузі, а також в організації та проведенні змагань, сприяння та підготовці майбутніх спеціалістів в області фізичної культури та спорту.

### **Завдання дисципліни:**

- ознайомити студентів з історією розвитку спортивних видів єдиноборств: карате, боксу, тайського боксу у світі, Європі та Україні.
- ознайомити студентів з поняттями і термінами в теорії та методиці спортивних видів єдиноборств.
- навчити студентів розуміти класифікацію техніки і тактики ведення поєдинку
- навчити студентів основам техніки та методики навчання і організації навчально-тренувального процесу;
- сформувані знання та вміння з виконання технічних прийомів і тактичних дій під час ведення поєдинку в карате, боксі, тайському боксі.
- сформувані практичні вміння і навички щодо самостійного проведення занять зі спортивних єдиноборств у тренерській діяльності.
- сформувані у студентів знання та вміння з організації та проведення змагань, методики суддівства змагань.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теорія та методика викладання спортивних єдиноборств (карате, бокс, тайський бокс), виховання педагогічно-професійних навичок і умінь необхідних майбутньому тренеру-викладачу з виду спорту.

### **Набуття компетентностей:**

#### ***інтегральна компетентність:***

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що

передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

***загальні компетентності (ЗК):***

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

***спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):***

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

***результати навчання:***

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни**  
повного терміну денної форми навчання:

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л.		пр.	інд.	ср.	
1	2	3	4	5	6
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи викладання спортивного виду єдиноборств «карате»</b>					
Тема 1.1. Історичні аспекти, загальні положення та характеристика спортивного виду єдиноборств «карате»	8	2	2		4
Тема 1.2. Системний характер підготовки спортсменів в карате	7	2	2		3
Тема 1.3. Технічна підготовка в карате. Методика викладання	7		4		3
Тема 1.4. Тактична підготовка в карате. Методика викладання	5		2		3
Тема 1.5. Правила змагань та суддівство в карате.	7	2	2		3
Тема 1.6. Організація і методика проведення заняття з карате	4		2		2
Тема 1.7. Методика контролю техніки виконання основних прийомів в карате	4		2		2
Разом за змістовим модулем 1	42	6	16		20
<b>Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи викладання спортивного виду єдиноборств «бокс»</b>					
Тема 2.1. Історичні аспекти, загальні положення та характеристика спортивного виду єдиноборств «бокс»	8	2	2		4
Тема 2.2. Системний характер підготовки спортсменів в боксі	7	2	2		3
Тема 2.3. Технічна підготовка в боксі. Методика викладання	7		4		3
Тема 2.4. Тактична підготовка в боксі. Методика викладання	5		2		3
Тема 2.5. Правила змагань та суддівство в боксі	5		2		3
Тема 2.6. Організація і методика проведення заняття в боксі	4		2		2

Тема 2.7. Методика контролю техніки виконання основних прийомів в боксі	4		2		2
Разом за змістовим модулем 2	40	4	16		20
<b>Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи викладання спортивного виду єдиноборств «тайський бокс»</b>					
Тема 3.1. Історичні аспекти, загальні положення та характеристика спортивного виду єдиноборств «тайський бокс»	8	2	2		4
Тема 3.2. Системний характер підготовки спортсменів в карате	7	2	2		3
Тема 3.3. Технічна підготовка в тайському боксі. Методика викладання.	5		2		3
Тема 3.4. Тактична підготовка в тайському боксі. Методика викладання.	5		2		3
Тема 3.5. Правила змагань та суддівство в тайському боксі.	5		2		3
Тема 3.6. Організація і методика проведення заняття в тайському боксі.	4		2		2
Тема 3.7. Методика контролю техніки виконання основних прийомів в тайському боксі.	4		2		2
Разом за змістовим модулем 3	38	4	14		20
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>46</b>		<b>60</b>

Тематичний план дисципліни «Теорія і методика викладання єдиноборств» складається з трьох змістовних модулів, кожен із яких поєднує в собі відносно окремий самостійний блок тем, що логічно пов'язує кілька навчальних елементів дисципліни за змістом і взаємозв'язками.

Навчальний процес здійснюється в таких формах: лекційні, практичні заняття та самостійна робота студентів. Завданням самостійної роботи студентів є самостійне опрацювання, отримання додаткової інформації для більш поглибленого вивчення навчальної дисципліни та відпрацювання технічних прийомів.

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Технічна підготовка в карате та її значення. Техніка нападу : стійки, пересування в стійках (санчін дачі, зенкуцу дачі). Методика викладання	2
2	Техніка захисту: стійка, пересування в стійках (санчін дачі, зенкуцу дачі). Методика викладання	2
3	Техніка поєднання нападу та захисту в стійках зенкуцу дачі, кокуцу дачі. Напрацювання в парах. Методика викладання	2
4	Техніка оволодіння прийомами нападу та захисту в стійці куміте дачі. Методика викладання	2
5	Тактика ведення поєдинку в карате. Напрацювання техніки ударів на спеціальному обладнанні. Методика викладання.	2
6	Правила змагань та суддівство в карате.	2
7	Організація і методика проведення заняття в карате.	2
8	Методика контролю техніки виконання основних прийомів в карате. Модульна контрольна робота	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
9	Технічна підготовка у боксі та її значення. Розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей за допомогою гімнастичних, акробатичних вправ, скакалки, координаційної драбини. Методика викладання	2
10	Техніка пересування в стійці. Техніка нападу та захисту в стійці без партнера. Методика викладання.	2
11	Техніка нападу та захисту з партнером. Напрацювання техніки ударів на спеціальному обладнанні: боксерські лапи, боксерський мішок. Методика викладання.	2
12	Тактична підготовка в боксі та її значення. Тактичні варіанти ведення поєдинку в боксі. Методика викладання	2
13	Тактика нападу з використанням довгих та коротких ударів. Пресинг. Тактика захисту: пересування, ухилення, блокування ударів, випередження. Методика викладання	2
14	Правила змагань та суддівство в боксі.	2
15	Організація і методика проведення заняття в боксі.	2
16	Методика контролю техніки виконання основних прийомів в боксі. Модульна контрольна робота	2
<b>Змістовний модуль 3</b>		
17	Технічна підготовка у тайському боксі та її значення.	2

	Розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей за допомогою гімнастичних, акробатичних вправ, скакалки, координаційної драбини. Методика викладання.	
18	Техніка пересування в стійці. Техніка нападу та захисту від ударів руками. Методика викладання.	2
19	Техніка нападу та захисту в поєднанні ударів ногами та руками. Напрацювання в парах. Методика викладання	2
20	Тактична підготовка у тайському боксі та її значення. Тактика нападу та захисту з застосуванням ударів руками та ногами. Напрацювання в парах. Методика викладання.	2
21	Правила змагань та суддівство у тайському боксі.	2
22	Організація і методика проведення заняття у тайському боксі.	2
23	Методика контролю техніки виконання основних прийомів у тайському боксі. Модульна контрольна робота	2
	Всього годин	46

### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Основні досягнення українських спортсменів з карате на всеукраїнських та міжнародних змаганнях.	4
2	Особливості методики навчання технічним діям в карате.	3
3	Особливості методики навчання тактичним діям в карате.	3
4	Аналіз тактичних дій на основі перегляду поєдинків з карате.	3
5	Офіційні правила та жестикуляція суддів в карате.	3
6	Організація і проведення занять з карате із мешканцями сільських територіальних громад.	2
7	Організація і проведення занять з карате із працівниками підприємств агропромислової галузі.	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
8	Основні досягнення українських спортсменів з боксу на всеукраїнських та міжнародних змаганнях.	4
9	Особливості методики навчання технічним діям в боксі.	3
10	Особливості методики навчання тактичним діям в боксі.	3
11	Аналіз тактичних дій на основі перегляду поєдинків з боксу.	3
12	Офіційні правила та жестикуляція суддів в боксі.	3
13	Організація і проведення занять з боксу із мешканцями сільських територіальних громад.	2
14	Організація і проведення занять з боксу із працівниками	2



	підприємств агропромислової галузі.	
<b>Змістовний модуль 3</b>		
15	Основні досягнення українських спортсменів з тайського боксу на всеукраїнських та міжнародних змаганнях.	4
16	Особливості методики навчання технічним діям в тайському боксі.	3
17	Особливості методики навчання тактичним діям в тайському боксі.	3
18	Аналіз тактичних дій на основі перегляду поєдинків з тайського боксу.	3
19	Офіційні правила та жестикуляція суддів в тайському боксі.	3
20	Організація і проведення занять з тайського боксу із мешканцями сільських територіальних громад.	2
21	Організація і проведення занять з тайського боксу із працівниками підприємств агропромислової галузі.	2
	Всього годин	60

## **6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами**

### **6.1. Контрольні питання**

1. Історія виникнення спортивних єдиноборств.
2. Роль спортивних єдиноборств у фізичному вихованні різних категорій населення.
3. Роль спортивних єдиноборств у тренуванні спортсменів різних видів спорту.
4. Класифікація спортивних єдиноборств.
5. Специфічні особливості спортивних єдиноборств.
6. Основні поняття та терміни у спортивних єдиноборствах.
7. Специфіка змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах.
8. Структура змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах (основні компоненти).
9. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах.
10. Положення про змагання зі спортивних єдиноборств.
11. Способи проведення змагань у спортивних єдиноборствах.
12. Характеристика навчання у спортивних єдиноборствах.
13. Принципи навчання техніці та тактиці у спортивних єдиноборствах.
14. Рухові вміння, навички та суперуміння у спортивних єдиноборствах.
15. Фактори, які зумовлюють успішність навчання у спортивних єдиноборствах.

16. Структура (етапи) навчання техніки та тактики у спортивних єдиноборствах.
17. Фізична підготовка у спортивних єдиноборствах (загальна та спеціальна).
18. Опишіть системний характер підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах.
19. Структура системи підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах,
20. Характеристики змагальної діяльності спортсменів у спортивних єдиноборствах.
21. Роль тренуваного та змагального етапів у системі підготовки в спортивних єдиноборствах.
22. Карате як засіб фізичного виховання та вид спорту.
23. Історія розвитку карате у Світі та Україні. Досягнення українських спортсменів в карате.
24. Основні правила змагань з карате.
25. Характеристика спортивного виду єдиноборств карате.
26. Класифікація техніки карате.
27. Класифікація тактики ведення поєдинку в карате.
28. У чому полягає навчання техніки карате?
29. У чому полягає навчання тактиці ведення поєдинку в карате?
30. Основні етапи історії боксу.
31. Розвиток боксу у світі та Україні. Досягнення українських боксерів.
32. Характеристика ведення поєдинку у боксі (тайському боксі).
33. Класифікація техніки боксу (тайського боксу).
34. У чому полягає навчання техніки боксу (тайському боксу)?
35. Які показники є критеріями технічної майстерності боксера (тайського боксера)?
36. Що включає в себе техніка пересування боксера (тайського боксера)?
37. Характеристика засобів та методів навчання технічним прийомам боксера (тайського боксера).
38. Характер та особливості переміщення під час захисту в боксі (тайському боксі).
39. Характер та особливості переміщення під час нападу в боксі (тайському боксі).
40. Що розуміють під тактикою ведення поєдинку в боксі(тайському боксі)?
41. Класифікація тактичних дій в боксі (тайському боксі).
42. Основні правила змагань з боксу( тайського боксу).
43. Історія розвитку боксу у світі та Україні.
44. Досягнення українських боксерів.
45. Характеристика змагальної діяльності у боксі (тайському боксі).

46. Що таке техніка боксу (тайського боксу)?
47. Які показники є критеріями технічної майстерності боксера (тайського боксера)?
48. Що розуміється під технічними прийомами у боксі (тайському боксі)?
49. Що включає у себе техніка пересувань боксера (тайського боксера)?
50. У чому полягають тактико-технічні дії у боксі (тайському боксі)?
51. Характеристика засобів та методів навчання технічним прийомам.
52. Що розуміється під тактикою ведення поєдинку у боксі (тайському боксі)?
53. Класифікація тактики ведення поєдинку у боксі(тайському боксі)?
54. З яких дій складається індивідуальна тактика боксера (тайського боксера)?
55. Організація і проведення занять з карате серед мешканців сільських територіальних громад.
56. Організація і проведення занять з карате із працівниками підприємств агропромислової галузі.
57. Організація і проведення занять з боксу із мешканцями сільських територіальних громад.
58. Організація і проведення занять з боксу із працівниками підприємств агропромислової галузі.
59. Організація і проведення занять з тайського боксу із мешканцями сільських територіальних громад.
60. Організація і проведення занять з тайського боксу із працівниками підприємств агропромислової галузі.

## 6.2. зразок екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР ___бакалавр___ спеціальність ___ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_  20___-20___ н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ___1___ з дисципліни  <u>теорія і методика</u> <u>викладання єдиноборств</u>	Затверджую Зав. кафедри  _____ Костенко М.П. _____20___ р._
<b>Екзаменаційні запитання</b>			
1. Історія виникнення спортивних єдиноборств.			
2. Класифікація тактики ведення поєдинку у боксі (тайському боксі)			
<b>Тестові завдання різних типів</b>			
<b>1. Вставте пропущене слово у реченні:</b>			
Предметом вивчення навчальної дисципліни є теорія та методика викладання ..... (карате, бокс, тайський бокс), виховання педагогічно-професійних навичок і умінь необхідних майбутньому тренеру-викладачу з виду спорту. (у бланку відповідей подати одним словом)			

**2. Як називається вираз, який вказує на звук викидання повітря під час виконання удару в карате?**

- 1) Kiai.
- 2) Katana.
- 3) Kumite.
- 4) Kihon.

**3. Яке карате вважається "пустим карате"?**

- 1) Shotokan.
- 2) Kyokushin.
- 3) Wado-ryu.
- 4) Goju-ryu.

**4. Оберіть правильну відповідь.** Контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени наносять один одному удари кулаками в спеціальних рукавичках.

1	Карате
2	Бокс
3	Тайський бокс
4	Сумо

**5. Які технічні прийоми використовуються у карате?**

1	Санчін дачі, Зенкуцу дачі
2	Атакуючий удар
3	Блокування
4	Випередження

**6. Установіть відповідність між критеріями і показниками технічної майстерності боксера:**

1. Обсяг і різноманітність	А. раціональне та безпомилкове застосуванням технічних прийомів, що забезпечує оптимальне вирішення завдань поєдинку.
2. Ефективність	В. загальна кількість технічних прийомів, що використовуються у поєдинку, та їх широке поєднання
3. Надійність	С. сталістю виконання технічних прийомів з високим ступенем ефективності

**7. Оберіть структурні компоненти організації змагань з єдиноборств:**

1.	правила;
2.	положення;
3.	табелі;
4.	календар

**8. Що означає вираз "КО" в боксі?**

- 1) Комісія оголошує переможця.
- 2) Контрольний огляд.
- 3) Нокаут.
- 4) Королівський обід.

**9. Які часто використовуються удари в тайському боці?**

- 1) Тільки кулаками.
- 2) Тільки ліктями.
- 3) Кулаками, ліктями, колінами та ногами.
- 4) Тільки колінами.

**10. Вставте пропущене слово у реченні:**

..... - це вид спортивного змагання, у якому два учасника фізично протидіють один одному з метою визначити переможця у суперечці, використовуючи тільки фізичну силу, чи різноманітне спортивне спорядження, чи ручну холодну зброю.

### 6.3. Тестові питання модульної контрольної роботи №1

**1. Технічні аспекти:**

**Що таке "kata" в карате і яка її роль в тренуваннях?**

- a) Спарринг.
- b) Схема ударів.
- c) Серія стилізованих технічних елементів.

**2. Назви технічних ударів:**

**Як правильно називається удар ногою в бік у карате?**

- a) Mae Geri.
- b) Mawashi Geri.
- c) Ushiro Geri.

**3. Термінологія:**

**Що означає термін "Sensei" в карате?**

- a) Суддя.
- b) Великий майстер.
- c) Спаринг-партнер.

**4. Структура тренування:**

**Як називається період розминки та підготовчих вправ під час тренувань в карате?**

- a) Kumite.
- b) Kihon.
- c) Junbi Undo.

**5. Карате у світі:**

**До якої країни відноситься походження карате?**

- a) Японія.
- b) Китай.
- c) Таїланд.

**6. Техніка блокування:**

**Як правильно виконати "Uchi Uke" (верхній блок)?**

- a) Блок правою рукою.
- b) Блок лівою ногою.
- c) Блок обома руками.

**7. Поняття та філософія:**

**Що означає термін "Do" в "Karate-Do"?**

- a) Динаміка.
- b) Шлях.
- c) Оборона.

**8. Технічна підготовка:**

**Як називається позначення технічних елементів у карате, включаючи блоки та удари?**

- a) Kihon.
- b) Kumite.
- c) Bunkai.

**9. Тактичні вправи:**

**Яка форма спарингу передбачає використання обраного ряду технічних елементів?**

- a) Ippon Kumite.
- b) Jyu Kumite.
- c) Sanbon Kumite.

**10. Знання правил:**

**Як оцінюється технічна майстерність та виступ учасника в карате турнірах?**

- a) За кількість виконаних ударів.
- b) За загальний вигляд та точність техніки.
- c) За швидкість рухів.

## 6.4. Тестові питання модульної контрольної роботи №2

### 1. Історія боксу:

В якому столітті виник бокс, як відомий спорт?

- a) 16-тий.
- b) 17-тий.
- c) 18-тий.

### 2. Рухи та стійка:

Яка з перелічених стійок є основною у боксі?

- a) Southpaw.
- b) Orthodox.
- c) Switch.

### 3. Боксерська амплітуда:

Що визначає термін "reach" у боксі?

- a) Відстань між рингом і боксером.
- b) Відстань від плеча до плеча.
- c) Відстань від вуха до кулака.

### 4. Удари:

Який удар називається "uppercut"?

- a) Удар по тілу.
- b) Верхній удар знизу вгору.
- c) Бічний удар.

### 5. Категорії ваги:

Скільки основних категорій ваги існує у професійному боксі?

- a) 6.
- b) 8.
- c) 10.

### 6. Техніка блокування:

Як правильно виконати "bob and weave"?

a) Ухилятися від ударів, нахилиючи тіло вліво та вправо.

b) Захоплювати суперника за шию.

c) Робити обертові рухи навколо власної осі.

### 7. Правила безпеки:

Які випадки можуть призвести до судового покарання боксера під час бою?

a) Використання нелегальних ударів.

b) Збиття суперника нижче поясу.

c) Обидві відповіді вірні.

### 8. Тактичні прийоми:

Як називається тактика використання довгих ударів в боксі?

a) Інфайтинг.

b) Аутфайтинг.

c) Мід-рендж.

### 9. Легендарні боксери:

Хто здобув титул "The Greatest" і був тривало найкращим боксером світу?

a) Mike Tyson.

b) Muhammad Ali.

c) Floyd Mayweather.

### 10. Знання обладнання:

Як називається захисний елемент, який боксер носить на руці?

a) Шолом.

b) Лапи.

c) Гердан.

## 6.5. Тестові питання модульної контрольної роботи №3

### 1. Історія та походження:

З якої країни виник тайський бокс (Муай Тай)?

- a) Японія.
- b) Таїланд.
- c) Китай.

### 2. Удари:

Який удар вважається характерним для тайського боксу та може виконуватися ударом ліктем?

- a) Roundhouse kick.
- b) Jab.

c) Elbow strike.

### 3. Реквізити бійця:

Що символізує традиційний головний убір (муай суай) тайського боксера?

a) Сила.

b) Швидкість.

c) Шана.

### 4. Технічна майстерність:

Як називається техніка відштовхування супротивника в тайському боксі?

a) Clinch.

b) Sweep.

с) Теер.

**5. Тренування:**

**Що включає в себе термін "Pad Work" у тайському боксі?**

- a) Технічне тренування з тренером.
- b) Використання захисних подушок для ударів.
- c) Спаринг із супротивником.

**6. Коліно:**

**Як називається техніка удару коліном у тайському боксі?**

- a) Као.
- b) Sok.
- c) Теер.

**7. Багатосторонній підхід:**

**Яке з утверджень є правильним для тайського боксу?**

- a) Використовує тільки удари ногами.
- b) Дозволяє використання кулаків і ніг.
- c) Цілком заснований на грєпі.

**8. Ступня:**

**Як називається удар ногою у тайському боксі, який виконується зверху вниз?**

- a) Теер.
- b) Roundhouse kick.
- c) Axe kick.

**9. Тактична майстерність:**

**Яка тактика включає в себе використання довгих ударів та ухилення від атак супротивника?**

- a) Infighting.
- b) Outfighting.
- c) Clinch.

**10. Культура та традиції:**

**Як називається церемонія вклоніння, яку виконують тайські боксери перед боєм?**

- a) Ram Muay.
- b) Wai Kru.
- c) Namaste.

## 7. Методи навчання

Під час лекційних занять застосовуються такі методи:

Словесні: лекція (усний виклад великого за обсягом та логічною побудовою навчального матеріалу, займає основну частину часу відповідних занять), розповідь, пояснення, бесіда.

Наочні: презентації на основі мультимедійного забезпечення, використання Smart технологій, відео.

У процесі практичних занять застосовується три групи методів: наочні (показ, перегляд відео, макети, стенди тощо); словесні (вказівки, розповідь, команди, пояснення, словесні оцінки тощо); практичні (вивчення в цілому, вивчення по частинах, метод варіативної вправи, метод підвідних вправ, ігровий і змагальний методи)

За ступенем управління навчальною діяльністю. Навчальна робота під керівництвом викладача. Самостійна робота студентів:

- робота з книгою, письмова робота, elearn;
- робота під керівництвом викладача;
- робота на навчально-інформаційному порталі НУБіП України, elearn;
- самостійна робота студентів (з підручниками, навчальними посібниками, науковими статтями); практичні (вивчення по частинах, метод підвідних вправ, ігровий і змагальний методи).

## 8. Форми контролю

1. У межах змістовного модуля:
  - бліцопитування знання теоретичного матеріалу;
  - перевірка правильності виконання вправ на практичних заняттях;
  - проміжна атестація (Модульна контрольна робота: нормативи з спеціальної фізичної і технічної підготовленості, що перевіряють знання та розуміння теоретичного матеріалу і ступінь підготовленості з видів єдиноборств);
  - самостійна робота (написання плану-конспекту тренувального заняття)
2. Підсумкова атестація:
  - письмове опитування (тест, відкриті питання),
  - усне опитування.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамен та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. № 10).

Таблиця 1

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	Відмінно	Зараховано
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	Незадовільно	Не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Після проведення проміжних атестацій із змістових модулів (модульних контрольних робіт) і визначення їх рейтингових оцінок лектором дисципліни визначається рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи РНР (не більше 70 балів) за формулою:

$$R_{\text{НР}} = \frac{0,7 \cdot (R_{\text{ЗМ}}^{(1)} + \dots + R_{\text{ЗМ}}^{(n)})}{n}$$

де  $R_{\text{ЗМ}}^{(1)}$ ,  $R_{\text{ЗМ}}^{(n)}$  – рейтингові оцінки із змістових модулів за 100-бальною шкалою;

$n$  – кількість змістових модулів.



Рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи округлюється до цілого числа.

R зм визначається із сум балів за навчальну роботу, проміжної атестації (модульної контрольної роботи) та самостійної роботи (табл. 2).

Таблиця 2

**Розподіл балів за модулями**

<b>Види діяльності</b>	<b>Кількість балів</b>
<b>Змістовий модуль 1</b>	
<b>Теоретико-методичні основи викладання спортивного виду єдиноборств «карате»</b>	<b>100</b>
Тематичні контрольні бліц опитування та виконання вправ з фізичної і технічної підготовки	30
Проведення окремих частин заняття	20
Модульна контрольна робота	30
Самостійна робота студентів оцінюється написанням плану-конспекту тренувального заняття	20
<b>Змістовий модуль 2</b>	
<b>Теоретико-методичні основи викладання спортивного виду єдиноборств «бокс»</b>	<b>100</b>
Тематичні контрольні бліц опитування та виконання вправ з фізичної і технічної підготовки	30
Проведення окремих частин заняття	20
Модульна контрольна робота	30
Самостійна робота студентів оцінюється написанням плану-конспекту тренувального заняття	20
<b>Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи викладання спортивного виду єдиноборств «тайський бокс»</b>	
<b>Теоретико-методичні основи викладання спортивного виду єдиноборств «тайський бокс»</b>	<b>100</b>
Тематичні контрольні бліц опитування та виконання вправ з фізичної і технічної підготовки	30
Проведення окремих частин заняття	20
Модульна контрольна робота	30
Самостійна робота студентів оцінюється написанням плану-конспекту тренувального заняття	20

## Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перекладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

### 10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з курсу «Теорія і методика викладання єдиноборств»

Правильна відповідь, яка дається студентами на бліцопитуваннях оцінюється в 1 бал.

#### 10.1. Критерії оцінювання виконання фізичних і технічних вправ з видів спорту на практичних заняттях:

Бали	Критерії оцінювання
<b>3</b>	Студент виявляє ґрунтовні знання з дисципліни, передбачені навчальною програмою, досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ зі спортивних ігор, контрольних-нормативних показників, визначених навчальною програмою, повною мірою володіє методикою початкового навчання зі спортивних ігор.
<b>2</b>	Студент виявляє повні знання з дисципліни, передбачені навчальною програмою, досягає значних результатів під час виконання фізичних вправ зі спортивних ігор, контрольних-нормативних показників, визначених навчальною програмою, значною мірою володіє методикою початкового навчання зі спортивних ігор.
<b>1</b>	Студент виявляє знання основного навчального матеріалу з дисципліни, досягає окремих результатів під час виконання фізичних вправ зі спортивних ігор, контрольних-нормативних показників, визначених навчальною програмою, частково володіє методикою початкового навчання зі спортивних ігор.

#### 10.2. Критерії оцінювання проведення окремих частин заняття

Бали	Критерії оцінювання
<b>20-15</b>	Студент може провести основну частину заняття. Студент у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно володіє методикою викладання.
<b>14-9</b>	Студент може провести підготовчу частину заняття. Студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст методики викладання.

<b>8-4</b>	Студент може провести заключну частину заняття. Студент відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень методики викладання.
<b>3-1</b>	Оцінюється робота студента, який не в змозі провести вибрану частину заняття, однак володіє навчальним матеріалом, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.

#### **10.4. Критерії оцінювання написання модульної контрольної роботи**

Написання тестових завдань модульної контрольної роботи, оцінюється до 30 балів.

За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 3 бали (10 питань\*3 бал = 30 балів).

#### **10.5. Критерії оцінювання написання плану-конспекту тренувального заняття**

<b>Оцінка, в балах</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
<b>17 - 20</b>	План-конспект складено відповідно до вимог
<b>13 - 16</b>	Помилки у термінологічній назві вправ і рухів
<b>8 - 12</b>	Помилки у порядку вирішення завдань
<b>4 - 7</b>	Кількість вправ ЗРВ не відповідає віковим особливостям спортсменів, помилки у порядку вирішення завдань
<b>0 - 3</b>	Кількість вправ ЗРВ не відповідає віковим особливостям спортсменів, значні помилки у порядку вирішення завдань

#### **10.6. Критерії оцінювання складання студентами екзамену**

Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів ( 2 питання по **10** балів):

<b>Оцінка, в балах</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
<b>9-10</b>	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу.
<b>7-8</b>	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.
<b>5-6</b>	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу,

	обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
<b>3-4</b>	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності.
<b>1-2</b>	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки.

Оцінювання написання студентом відповідей на тестові завдання. Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів.

За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

## **11. Методичне забезпечення**

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання єдиноборств» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

## **12. Рекомендовані джерела інформації**

### **Основні:**

1. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні. Вид.: Український пріоритет. 2012. 432 с. ISBN: 978-966-2669-92-3
2. Бокс. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004. 102 с.
3. Вострокнутов Л.Д. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». / Л.Д. Вострокнутов, І.В. Кривенцова, Г.О. Огарь, В.Г.

Клименченко, Є.Я. Стрельникова. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.

4. Долгієр (Дразіна) Є. В. Теоретичні основи фізичної підготовки у спортивних єдиноборствах / Є. В. Долгієр (Дразіна), А. О. Чирин, А. І. А. І. Каланча // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С.75-77

5. Завялов М. Бокс від першої особи. Вид.: Саміт-книга. 2023. 244с. ISBN 978-966-986-579-3

6. Особливості науково-методичного забезпечення фізичної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах / М. С. Розторгуй, О. А. Володченко, О. Ф. Товстоног, Ю. М. Чикаліна, А. В. Детко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 6 (166). С. 136-139

7. Платонов В. М. (2020), Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 704 с.: іл.

8. Подгурський С. Е. Диференційований підхід до швидкісносилової підготовки кваліфікованих спортсменів різних вагових категорій у тайландському боксі: дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка / С. Е. Подгурський. Київ: НУФВСУ, 2022. 267 с.

9. Саєнко В.Г. (2012), Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : монографія / В. Г. Саєнко ; Держ. Закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". - Луганськ : СПД Резніков В. С., 404 с.

10. Фізичне виховання. Бокс. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135с.

11. Фоменко О. Тай бо як засіб професійної підготовки тренера з фітнесу / О. Фоменко, К. Зейналова // Дистанційна освіта: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30.11.2022 р.). Київ, 2022. С. 830–838.

#### **Додаткові:**

1. Аналіз особливостей систем олімпійського відбору у спортивних єдиноборствах / О. Р. Задорожна, Н. В. Нерода, М. В. Кожокар, С. М. Первухіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 4 (163). С. 89-93.

2. Березяк К. М., Кіндзер Б.М., Хуртенко О.В., Нестеров О.С. (2021), Програма психічної саморегуляції одноборців. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 6 (137), С. 66-71
3. Долгієр Є. В. (2022), Теоретико-практичні засади ефективності програми психологічної підготовки в повноконтактному карате / Є. В. Долгієр, А. В. Кернас // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського: наук. журнал. – Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, № 3 (140). С. 76-82.
4. Забара В. М. (2023), Особливості техніко-тактичної підготовки каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки / В. М. Забара, В. М. Сергієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, Випуск 4 (163), С. 86-89.
5. Задорожна, О. Р. Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств / О. Р. Задорожна, М. П. Пітин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123). С. 172-175.
6. Кернас, А. (2023), Психолого-педагогічні аспекти корекції передстартових емоційних станів єдиноборців. Наука і техніка сьогодні, (7 (21)). [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7\(21\)-296-311](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7(21)-296-311)
7. Когут І. Сучасні підходи до класифікації спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату в карате / І. Когут, В. Маринич, К. Чебанова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 1. С. 9-15.
8. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.
9. Крупеня С. В. (2022), Формування програми тренувань для розвитку координаційних здібностей у кіокушин карате засобами Nashstep / С. В. Крупеня, М. М. Лакей, М. В. Петрова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 3К (147). С. 211-215.
10. Мунтян В.С. (2021), Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки / Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти, Том 1, Харків: С. 9-15

11. Мухіна, С., & Марченко, С. (2021). Організація відбору в секцію кіокушинкай карате хлопців 8 років. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту, 13, 47-49.

12. Никитенко А.О. Розподіл боксерів на категорії за показниками довжини тіла / Никитенко Анатолій, Нікітенко Сергій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вип. 4 (23). – Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2017. – С. 273-279.

13. Овсепян, Г. Н. Позакласна фізкультурно-спортивна робота з підлітками 14-15 років в умовах секції тайського боксу = Extracurricular gymnastics work with teenagers of 14-15 у.о. in the section of Thai boxing : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / Г. Н. Овсепян; наук. керівник: к.п.н., доцент І. Г. Глухов ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра теорії та методики фізичного виховання. Херсон : ХДУ, 2020. 39 с.

14. Пирог, Ю. (2023), Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств / Електронний науковий журнал Єдиноборства, (1 (27)), С. 49-66.

15. Собко Н.Г. (2022) Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів вищих розрядів у шин-кіокушинкай карате. Physical Culture, Sport and Physical Rehabilitation in Modern Society. Publishing House of University of Technology, Katowice, P. 282-301.

16. Чуйко, О. О. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти під впливом занять з тайського боксу / О. О. Чуйко, В. В. Цибульська, Н. Л. Корж // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 4К (132). С. 182-187.

17. Jolita Vveinhardt, Magdalena Kasparska (2022), The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes / Int. J. Environ. Res. Public Health, 19(7), 4001; <https://doi.org/10.3390/ijerph19074001>

18. Navickaitė, A., & Thomas, G. (2023). Strength and conditioning considerations for Kyokushin Karate athletes. Strength & Conditioning Journal, 45(3), 272-282.

19. Piepiora Pawel , Komarnicka Natalia , Gumienna Róża , Maśliński Jarosław (2022), Personality and gender of people training in Kyokushin karate and kickboxing / Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology 22 (1), P. 35-45

20. Piepiora, P., Kindzer, B., Bagińska, J., & Cynarski, W. J. (2022). Personality and Age of Male National Team of Ukraine in Kyokushin Karate—Pilot Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(12), 7225.

21. Scientific Collection «InterConf», (104): with the Proceedings of the 6 th International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects» (April 16-18, 2022). Tallinn, Estonia: Ühingu Teadus juhatus, 2022. p. 323-331

**Інформаційні ресурси:**

1. <http://www.nbuiv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3 22.
2. [http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art\\_id=138349](http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349)  
Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.
3. Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.unisport.edu.ua>
4. <https://www.fbu.org.ua/> - Федерація боксу України.
5. <http://www.muaythai.org.ua/index.php/> - Українська федерація тайського боксу.
6. <https://karate.ua/> - Українська федерація карате.
7. <https://ifk.org.ua/> - Національна федерація кьокусінкай карате України