

## ПЛАН -ГРАФІК

### ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(ТіМОВС і СПВ, 2 курс, КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ)

Дата	Лекції Теми (ТіМОВС)	Дата (СПВ)	Практичні Теми (ТіМОВС/СПВ)
10.03.2020			Навчання й удосконалення техніки коротких ударів (Гіяку, Шита, Тата та інші)
		11.03.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів ногою у голову. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.
		13.03.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари ногою знизу у голову (Хіза гері) з метою руйнування захисту з подальшим виконанням прямих і бокових ударів. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.
		16.03.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари ногами збоку у голову для підготовки ударів у тулуб. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.
17.03.2020			Удосконалення техніки довгих і коротких ударів

			(Ой, Гіяку, Шита, Тата та інші)
		18.03.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари руками збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.
		20.03.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: короткі прямі удари ногами у голову (хіза гері) для переміщення суперника до межі татамі з подальшим проведенням атакуючих дій з виведенням суперника за лінію майданчика. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.
		23.03.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: крок праворуч (ліворуч) примушує суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.
24.03.2020	Правила змагань в кіокушинкай карате		
		25.03.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній

			<p>дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p>
		27.03.2020	<p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після захисту відвідним блоком зі зміщенням в сторону. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p>
		30.03.2020	<p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після подвійного захисту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p>
31.03.2020			<p>Система жеребкування учасників змагань. Компютерна система жеребкування. Система підрахунку балів і визначення переможця (Іпон, Вазарі,). Штрафні бали (Чуй, Гентен, Шикаку)</p>
		1.04.2020	<p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після захисту (блоки Учї уке, Сото уке).</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p>

		3.04.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після виходу з лінії обмеження татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.
		6.04.2020	Бойова практика (Спаринги, Куміте): вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
7.04.2020	Відновлення організму після фізичних навантажень спортсменів-каратистів в кіокушинкай карате.		
		8.04.2020	ЗФП. Крос, спортивні ігри, штанга. Розвиток швидко-силової витривалості. Гімнастичні вправи. Ката.
		10.04.2020	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування.
		13.04.2020	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком та «Протоколу Табата».
14.04.2020	Основи спортивної підготовки кваліфікованих каратистів. Визначення рівня готовності спортсмена до змагальної діяльності.		
		15.04.2020	Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В.

			Філімоновим
		17.04.2020	ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів. Ката.
		20.04.2020	
21.04.2020			Навчання й удосконалення тактики застосування довгих ударів (Ой ваза)
		22.04.2020	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Куміте. Ката. Бункай.
		24.04.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після виходу з лінії обмеження татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.
		27.04.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.
28.04.2020			Навчання й удосконалення тактики застосування коротких ударів (Гіяку, Шита, Тата та інші)
		29.04.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: ведення бою на

			середній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.
		4.05.2020	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.
5.05.2020			Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів
		6.05.2020	Бойова практика (Спаринги, Куміте): вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
		8.05.2020	Удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після виходу з лінії обмеження татамі ухилом або нирком.
12.05.2020	Травматизм у кіокушинкай карате та його профілактика		
		13.05.2020	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.
		15.05.2020	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.
		18.05.2020	Удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на

			середній дистанції: ведення бою та на середній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко- тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.
19.05.2020			Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості
		20.05.2020	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Куміте. Ката. Бункай.
		22.05.2020	Удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: ведення бою (Куміте) на середній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко- тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.
		25.05.2020	Бойова практика (Спаринги, Куміте): вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
26.05.2020			Методика розвитку гнучкості (активної, пасивної)
		27.05.2020	Удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.

		29.05.2020	<p>Бойова практика (Спаринги, Куміте): вільні, умовні двобої.</p> <p>Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.</p> <p>Теоретичне тестування (опитування).</p>