

ПЛАН-ГРАФІК 3

ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(ТІМОВС, 3 курс ФКіС, карате, ст. викладач Богдан І.О.)

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні та методичні теми
		16.04	Особливості розвитку фізичних якостей в карате.
		23.04	Розвиток силових та швидкісних якостей в карате.
		30.04	Розвиток витривалості в ката та куміте.
		07.05	Розвиток гнучкості, координації та спритності в карате.
		14.05	Методика розвитку рухових якостей в ката та куміте.
21.05	Відбір в карате.		
		28.05	Особливості системи відбору в індивідуальних та командних категоріях ката та куміте.
		04.06	Відбір та комплектування збірної команди в карате.

Література для використання: лекційні матеріали для третього курсу з дисципліни ТІМОВС з карате в репозитарії ЛДУФК.

Залікові вимоги з ТІМОВС (карате) для студентів 3-го курсу

(VI семестр):

1. Місце та значення фізичної підготовки в карате.
2. Основні напрямки фізичної підготовки в карате.
3. Взаємозв'язок фізичної підготовки з технічною та тактичною підготовкою в карате.
4. Особливості фізичної підготовки в ката та куміте..
5. Силові якості в карате та методика їх розвитку.

6. Швидкісні якості в карате та методика їх розвитку.
7. Витривалість в карате та методика її розвитку.
8. Гнучкість в карате та методика її розвитку.
9. Координація та спритність в карате та методика їх розвитку.
10. Вікові та статеві особливості розвитку рухових якостей в карате.
11. Основи методики розвитку фізичних якостей в карате.
12. Особливості відбору при заняттях спортивними одноборствами.
13. Характеристика відбору в сучасному карате.
14. Особливості відбору в ката та куміте.
15. Основні етапи відбору та їх характеристика в карате.
16. Відбір та орієнтація спортсменів в карате на різних етапах підготовки.
17. Відбір та комплектація збірної команди в карате.
18. Основні заходи в процесі відбору та комплектування збірної команди в карате.