

ПЛАН-ГРАФІК

ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(ТІМОВС, 4 курс ФКіС, карате, ст. викладач Богдан І.О.)

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні та методичні теми
12.03	Контроль та облік підготовки спортсменів в карате.		
		19.03	Види контролю та їх спрямованість в карате. Вимоги до проведення контролю в ката та куміте.
		26.03	Особливості контролю технічної підготовки в ката та куміте.
		02.04	Контроль тактичної підготовки в куміте.
		09.04	Контроль фізичної та психічної підготовки в ката та куміте.
16.04	Організація та проведення навчально-тренувальних зборів в карате.		
		23.04	Види та структура НТЗ в карате.
		30.04	Організація навчально-тренувальної роботи на НТЗ з ката та куміте.

Література для використання: лекційні теми для четвертого курсу з дисципліни ТІМОВС з карате в репозитарії ЛДУФК.

Екзаменаційні вимоги з ТІМОВС карате для студентів 4-го курсу:

1. Карате як вид спортивного одноборства. Значення та місце карате в сучасній системі фізичного виховання.
2. Характеристика травм в карате.
3. Суддівська бригада в куміте. Права та обов'язки суддів в куміте.

4. Місце та значення тактичної підготовки а карате. Взаємозв'язок техніки та тактики в карате.
5. Класифікація атакуючих технічних прийомів в карате.
6. Оцінки та критерії прийняття рішень в куміте.
7. Науково-дослідна робота в сучасному карате.
8. Система змагань в карате.
9. Структура та характеристика мікроциклів в карате.
10. Структура та діяльність міжнародної та національної федерації з карате.
11. Кінематичні характеристики техніки прийомів карате.
12. Методика тактичної підготовки в куміте.
13. Місце та значення науково-дослідної роботи в карате.
14. Поняття про бойову дію. Різновиди тактичних дій в куміте.
15. Методика вивчення куміте в карате.
16. Основи відбору спортсменів та визначення подальшої спеціалізації в карате.
17. Класифікація та характеристика основних груп ката в карате.
18. Методика психічної підготовки в карате.
19. Відбір в збірну команду на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень в карате.
20. Структура та характеристика мезоциклів в карате.
21. Структура та характеристика макроциклів в карате.
22. Місце та значення фізичної підготовки в карате.
23. Основні заходи по підготовці та проведенню змагань в карате. Положення про змагання.
24. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів в карате.
25. Значення та місце ката в карате.
26. Відбір на початковому етапі тренувань в карате.
27. Основи методики розвитку координації та спритності в карате.
28. Мета та завдання тренування в карате.
29. Характеристика рухових якостей в карате.
30. Види психічної підготовки в карате.
31. Класифікація технічних прийомів в карате.
32. Динамічні характеристики техніки прийомів в карате.
33. Організаційно-методичні форми занять в карате.
34. Розвиток карате на сучасному етапі.
35. Основи методики розвитку гнучкості в карате.

36. Характеристика змагальної діяльності в карате.
37. Основи першої медичної допомоги при травмах в карате.
38. Історія розвитку карате.
39. Характеристика правил змагань в карате.
40. Види і методи наукових досліджень в карате.
41. Методи та засоби навчання а карате.
42. Види контролю підготовки спортсменів в карате.