

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> |
| | | | |
| | | | |
| | | | |