

## ПЛАН-ГРАФІК

### ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(ТІМОВС, 2 курс ФКіС, карате, ст. викладач Богдан І.О.)

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні та методичні теми
10.03	Травматизм в карате та його профілактика. Особливості травматизму в сучасному карате.		
		17.03	Вплив тренувальних та змагальних навантажень на організм спортсмена-каратиста.
		24.03	Характеристика травм в карате. Стресові стани при заняттях карате.
		31.03	Особливості травматизму в ката та куміте.
		07.04	Загальна характеристика травм в карате. Види травм в ката та куміте.
		14.04	Основи першої медичної допомоги при травмах в карате.
		21.04	Методичні та організаційні вимоги по запобіганню травматизму в карате.
28.04	Методика підготовки спортсмена-каратиста в куміте.		
		05.05	Принципи, завдання, методи та засоби навчання спортсменів в куміте.
		12.05	Характеристика основних етапів підготовки спортсмена в куміте.
		19.05	Особливості навчання в куміте спортсменів різної кваліфікації. Засоби оптимізації навчання спортсменів в куміте.

		26.05	Підготовка спортсменів в індивідуальному та командному куміте.
--	--	-------	--

Література для використання: лекції для другого курсу з дисципліни ТІМОВС з карате в репозитарії ЛДУФК.