

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление .....	6
<b>ЧАСТЬ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ .....</b>	<b>8</b>
Глава 1. <b>КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАРАТЭ В СССР И СОВРЕМЕННОМ ГОСУДАРСТВЕ .....</b>	<b>8</b>
Глава 2. <b>РОЛЬ ШКОЛЫ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....</b>	<b>10</b>
Глава 3. <b>МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ .....</b>	<b>14</b>
Глава 4. <b>РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ .....</b>	<b>19</b>
Глава 5. <b>ПРОТИВОБОЛЕВОЕ УКРЕПЛЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ И РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА .....</b>	<b>36</b>
Глава 6. <b>ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ .....</b>	<b>40</b>
Глава 7. <b>ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ДНЯ .....</b>	<b>44</b>
Глава 8. <b>ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ .....</b>	<b>46</b>
Глава 9. <b>ТАКТИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ .....</b>	<b>50</b>
Глава 10. <b>КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ РАЗЛИЧНЫМИ ЧАСТЯМИ ТЕЛА И СТОЕК .....</b>	<b>57</b>
<b>ЧАСТЬ II. ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ .....</b>	<b>66</b>
Глава 1. <b>УПРАЖНЕНИЯ РАЗМИНКИ .....</b>	<b>66</b>
Глава 2. <b>БАЗОВАЯ ТЕХНИКА МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ .....</b>	<b>71</b>
<b>ТЕХНИКА БЕЛОГО ПОЯСА .....</b>	<b>71</b>
<b>ТЕХНИКА ЖЕЛТОГО ПОЯСА .....</b>	<b>125</b>
<b>ТЕХНИКА ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА .....</b>	<b>177</b>
<b>ТЕХНИКА ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА .....</b>	<b>227</b>
Глава 3. <b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ .....</b>	<b>280</b>
<b>ТЕХНИКА СИНЕГО ПОЯСА .....</b>	<b>280</b>
<b>ТЕХНИКА ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА .....</b>	<b>341</b>
Глава 4. <b>АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЧЕТВЕРТОГО И ПЯТОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>400</b>
Глава 5. <b>УСЛОЖНЕННАЯ ТЕХНИКА МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ .....</b>	<b>404</b>
<b>ТЕХНИКА КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА .....</b>	<b>404</b>
<b>ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ .....</b>	<b>457</b>
Глава 6. <b>ТЕХНИКА ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ .....</b>	<b>503</b>
<b>ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ .....</b>	<b>503</b>

<b>ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ .....</b>	<b>555</b>
<b>Глава 7.ВЫСШАЯ ТЕХНИКА МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ .....</b>	<b>610</b>
<b>ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ЧЕТВЕРТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ .....</b>	<b>610</b>
<b>ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЯТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ .....</b>	<b>653</b>
<b>ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ШЕСТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ .....</b>	<b>693</b>
<b>ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА СЕДЬМОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ .....</b>	<b>729</b>
<b>Приложение 1. СПОСОБЫ РАСЧЕТА ВРЕМЕНИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ ПО АКУПУНКТУРНЫМ ТОЧКАМ ТЕЛА .....</b>	<b>782</b>
<b>Приложение 2. ПОРАЖЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ .....</b>	<b>792</b>
<b>Приложение 3. ТРЕНИРОВКА ГОЛОСОВОГО АППАРАТА И ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КРИКА .....</b>	<b>810</b>
<b>Приложение 4. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СЭН'Э.....</b>	<b>814</b>
<b>Приложение 5. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МНОГОСТИ- ЛЕВОМУ КАРАТЭ ШКОЛЫ «КАТАНА-КАЙ» .....</b>	<b>834</b>