

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

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