

Микрюков В. Ю. Каратэ : учебное пособие для вузов / В. Ю. Микрюков. - М. : Академия , 2003. - 240 с. : ил. – ISBN 5-7695-1266-0.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Раздел I. Каратэ как оно есть	
Глава 1. Что такое каратэ.....	6
Глава 2. История каратэ	16
Глава 3. Философия каратэ	22
Глава 4. Школы и стили каратэ (техника, тактика и методики обучения).....	27
Глава 5. Заблуждения относительно каратэ.....	33
Глава 6. Социальная значимость каратэ	40
Глава 7. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности	43
Глава 8. Каратэ в России	45
Глава 9. Основные правила соревновательного каратэ.....	51
Раздел II. Техника, тактика и стратегия каратэ. Необходимость и целесообразность изучения каратэ	
Глава 10. Основные технические приемы	58
10.1. Стойки	59
10.2. Передвижения в стойках	61
10.3. Удары.....	63
10.4. Защиты	69
10.5. Броски, болевые и удушающие приемы.....	73
Глава 11. Ката	75
Глава 12. Тактика каратэ	79
12.1. Специализированные качества, необходимые для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ	82
12.2. Тактика ведения поединка	89
12.3. Предсоревновательная (предэкзаменационная) подготовка. Тактика выступления в соревнованиях	95
Глава 13. Стратегические основы каратэ	101
13.1. Правила этикета.....	104
13.2. Дух воина	106
13.3. Дружба и товарищество	107
13.4. Роль Учителя в каратэ.....	109
Глава 14. Необходимость и целесообразность изучения каратэ.....	112
14.1. Каратэ как учебная дисциплина.....	113
14.2. Каратэ как средство этического и эстетического воспитания.....	116
14.3. Каратэ как система развития физической и духовной культуры личности.....	118

14.4. Каратэ как средство подготовки допризывной молодежи, личного состава ВС, МВД и спецслужб.....122

Раздел III. Методики обучения и воспитания средствами каратэ

Глава 15. Педагогические принципы и методы обучения каратэ.....126

Глава 16. Принципы построения тренировочного процесса.....132

Глава 17. Виды тренировочных занятий.....137

17.1. Общефизическая подготовка.....138

17.2. Специальная физическая подготовка.....138

17.3. Тренировка техники.....140

17.4. Тактико-техническая тренировка.....141

17.5. Использование технических устройств и тренажеров на тренировочных занятиях.....142

Глава 18. Управление тренировочным процессом в каратэ на основе научных исследований.....146

Глава 19. Виды подготовок в каратэ.....149

19.1. Общая физическая подготовка.....150

19.2. Специальная подготовка.....155

19.3. Психологическая подготовка.....157

19.4. Воспитание волевых качеств.....161

19.5. Индивидуальная подготовка.....167

19.6. Теоретическая подготовка.....169

Глава 20. Гигиенические факторы занятий каратэ.....175

20.1. Режим дня.....176

20.2. Закаливание.....178

20.3. Питание.....182

20.4. Массаж.....185

20.5. Гигиенические требования к додзё.....191

Глава 21. Особенности организации и проведения занятий по каратэ в современных условиях.....193

21.1. Особенности организации занятий каратэ в специализированных и неспециализированных учреждениях, среди городского и сельского населения.....193

21.2. Возрастные особенности занимающихся каратэ.....196

21.3. Половые особенности занимающихся каратэ.....198

21.4. Влияние рекламной деятельности и информационного обеспечения на эффективность и массовость занятий каратэ.....202

21.5. Особенности организации и проведения занятий по каратэ в условиях рыночной экономики.....204

21.6. Отбор в каратэ.....207

21.7. Травмы и охрана здоровья занимающихся каратэ.....212

Приложения.....215

Глоссарий.....221

Библиография.....227