

45.715

A 54

Д. С. Алхасов

**ТЕХНИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА В КАРАТЭ**

DirectMEDIA

Д. С. Алхасов

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КАРАТЭ

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР

Монография

Издание стереотипное

DirectMEDIA

Москва
Берлин
2019

УДК 796.015

ББК 75.715

A54

Рецензенты:

В. Г. Никитушкин – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивной тренировки педагогического института физической культуры Московского городского педагогического университета
А. Н. Бакланов – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин Московского государственного социально-гуманитарного института

Алхасов, Д. С.

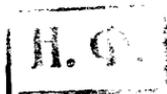
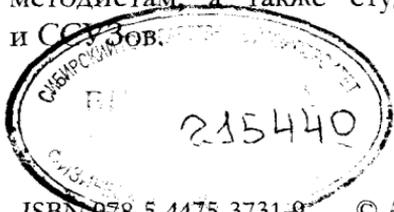
A54 Техническая подготовка в каратэ : монография /
Д. С. Алхасов. – Изд. Стер. – М.-Берлин: Директ-Медиа,
2019. – 160 с.

ISBN 978-5-4475-3731-9

Автор монографии – руководитель научно-методической комиссии Федерации спортивного контактного каратэ России, заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук.

Представленные вниманию результаты теоретического анализа и практические рекомендации содержат сведения об эффективной организации и содержании технической подготовки в каратэ на протяжении многолетней спортивной подготовки.

Монография будет полезна тренерам, спортсменам, руководителям различных спортивных организаций каратэ, методистам, а также студентам специализированных ВУЗов и ССУЗов.



УДК 796.015
ББК 75.715

ISBN 978-5-4475-3731-9

© Алхасов Д. С., текст, 2019

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАРАТЭ.....	–
1.1. Средства спортивной тренировки.....	–
1.1.1. Физические упражнения как средство спортивной тренировки.....	8
1.1.2. Средства спортивной тренировки в каратэ.....	11
1.2. Техника каратэ.....	–
1.2.1. Понятие о технической подготовке в каратэ.....	14
1.2.2. Основа техники каратэ.....	18
1.2.3. Классификация техники каратэ.....	21
1.2.4. Систематика техники каратэ.....	26
1.3. Обучение технике каратэ.....	–
1.3.1. Обучение двигательным умениям и навыкам в спорте.....	37
1.3.2. Обучение двигательным умениям и навыкам в каратэ.....	44
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ КАРАТЭ В СТРУКТУРЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	–
2.1. Техническая подготовка в структуре многолетней спортивной подготовки в каратэ	58
2.2. Методика обучения технике каратэ по этапам подготовки.....	–
2.2.1. Методика обучения технике каратэ на спортивно – оздоровительном этапе.....	95