

75.715

Л64

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

С. А. Литвинов

КАРАТЭ

2-е издание



УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

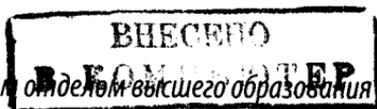
 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

С. А. Литвинов

КАРАТЭ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

2-е издание, исправленное и дополненное



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по военным и гуманитарным направлениям*

*Рекомендовано УМО РАЕ по классическому университетскому и техническому
образованию в качестве учебного пособия для студентов высших учебных
заведений, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура»*

**Книга доступна в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 796.853.26(075.8)

ББК 75.715я73

Л64

Автор:

Литвинов Сергей Анатольевич — кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта России по каратэ, доцент Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета.

Рецензенты:

Белоусов А. Д. — кандидат биологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Всероссийского научно-исследовательского института министерства внутренних дел Российской Федерации;

Стефановский М. В. — доцент, кандидат педагогических наук, доцент Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета.

Литвинов, С. А.

Л64 Каратэ : учеб. пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 184 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

ISBN 978-5-534-08900-4

В учебном пособии кратко дается история возникновения и развития каратэ за рубежом, в СССР и России, достижения студентов вузов на соревнованиях международного уровня, рассматриваются программные требования, которые дают возможность уметь организовать и провести занятия студентов в высших учебных заведениях с использованием средств и методов восточных единоборств, показателей уровня физической подготовленности, где студент должен знать специфическую особенность каратэ как вида спорта, средства самозащиты и системы физических упражнений, связанных с двигательным своеобразием его применения, прикладной и спортивной значимостью.

Каратэ характеризуется как вид физического воспитания, который рекомендуется как средство для проведения занятий в группе спортивного отделения вуза. Предложены педагогические технологии формирования физической культуры студентов на основе каратэ, применение которых дает возможность студенту владеть специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, преподавателей кафедр физического воспитания и слушателей факультетов повышения квалификации.

УДК 796.853.26(075.8)

ББК 75.715я73



Delphi Law Company

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

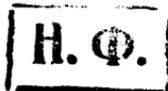
ISBN 978-5-534-08900-4

© Литвинов С. А., 2013

© Литвинов С. А., 2019, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2019

235018



Оглавление

Введение	5
Глава 1. История возникновения и развития каратэ	8
1.1. История каратэ	8
1.2. Развитие каратэ в России	12
<i>Контрольные вопросы</i>	14
Глава 2. Каратэ как средство физического воспитания	15
2.1. Программные требования по каратэ.....	15
2.2. Планирование теоретических и методико-практических занятий в процессе физического воспитания.....	18
2.2.1. Теоретические занятия	18
2.2.2. Методико-практические занятия	26
2.3. Организация учебно-тренировочных занятий каратэ	33
<i>Контрольные вопросы</i>	36
Глава 3. Базовая техника каратэ	37
3.1. Стойки и передвижения	37
3.2. Специальное дыхание и выкрик в каратэ	39
3.3. Атакующие действия.....	42
3.4. Защитные действия	50
<i>Контрольные вопросы</i>	56
Глава 4. Техническая подготовка	57
4.1. Комбинационная техника.....	57
4.2. Техника выведения из равновесия	67
4.3. Формальные комплексы каратэ — ката	75
4.4. Спарринг — кумитэ	77
<i>Контрольные вопросы</i>	83
Глава 5. Тактическая подготовка	84
5.1. Общие положения	84
5.2. Тактические действия в свободном поединке	85
5.3. Тактика поведения в ходе соревнований по каратэ.....	89
<i>Контрольные вопросы</i>	92

Глава 6. Психологическая подготовка	93
6.1. Традиционные аспекты психологической подготовки в каратэ	93
6.2. Особенности психологической подготовки в единоборствах.....	95
<i>Контрольные вопросы</i>	102
Глава 7. Специальная физическая подготовка, педагогический контроль и учёт успеваемости студентов	103
7.1. Специальная физическая подготовка	103
7.2. Педагогический контроль результатов учебного процесса	111
7.2.1. Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности.....	113
7.2.2. Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности	113
7.2.3. Критерии оценки технико-тактической подготовленности	114
7.3. Учёт успеваемости студентов спортивного отделения вуза	119
<i>Контрольные вопросы</i>	124
Словарь терминов	125
Приложения	139
Литература	181
Новые издания по дисциплине «Физическая культура»	184