

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»
(МБУ ДО «СШ «Магнитная Стрелка»)**



Утверждено
Директор МБУ ДО «СШ
«Магнитная Стрелка»
«*д.д.* августа 2023г
С.Л.Зыбов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА КИОКУСИНКАЙ**

по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства

Срок реализации программы: 9 лет

Содержание

1.	Общие положения.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Краткая характеристика вида спорта «киокусинкай»	4
2.2.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорт «киокусинкай»	5
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам : наполняемость учебно-тренировочных групп.....	6
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовк по виду спорта «киокусинкай»	7
2.6.	Соревновательная деятельность	8
2.7.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.8.	Учебно-тематический план работы	9
2.9.	Календарный план воспитательной работы.....	11
2.10.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.11.	План инструкторской и судейской практики	14
2.12.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3.	Система контроля	17
3.1.	На этапе начальной подготовки	17
3.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализаци	17
3.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	17
3.4.	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса : оценочные материалы	18
3.5.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) п виду спортивной подготовки	19
4.	Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»	22
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочный занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
4.1.1.	Антидопинг. Теоретический материал	22
4.1.2.	Этап начальной подготовки (1 г.о.).....	30
4.1.3.	Этап начальной подготовки (свыше одного г.о.).....	35
4.1.4.	Учебно-тренировочный этап (1-3 г.о.).....	37
4.1.5.	Учебно-тренировочный этап свыше (4 г.о.)	54
4.1.6.	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	57
5.	Иные требования и условия реализации Программы	74
5.1.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	74
5.2.	Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивно-экипировке, необходимые для реализации программы	74
5.3.	Материально-техническое обеспечение	75
6.	Перечень информационного обеспечения Программы	76

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 989 (далее - ФССП).

1.2. Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта «киокусинкай»

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой.

Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

Цель кюкусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы кюкусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал кюкусинкай).

Уровень мастерства в кюкусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью кюкусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Технико-тактические знания в кюкусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумитэ, тамэсивари.

Кроме традиционных видов подготовки в кюкусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др. Каратэ кюкусинкай, являясь разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и хорошо соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях, а также на чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с японскими мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах полиции, в охранных структурах и т.д. Киокусинкай популярен в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать кюкусинкай, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для успешной деятельности в мире современного бизнеса.

Спортивные дисциплины вида спорта «киокусинкай» определяются в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1 следующие.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «киокусинкай»

Наименование спортивной	Номер-код спортивной
-------------------------	----------------------

дисциплины	дисциплины
Весовая категория 30 кг	1730011811Н
Весовая категория 35 кг	1730021811Н
Весовая категория 40 кг	1730031811Н
Весовая категория 45 кг	1730041811Н
Весовая категория 50 кг	1730051811Н
Весовая категория 55 кг	1730061811С
Весовая категория 55+ кг	1730071811Н
Весовая категория 60 кг	1730081811С
Весовая категория 60+ кг	1730091811Ю
Весовая категория 65 кг	1730101811Э
Весовая категория 65+ кг	1730111811Э
Весовая категория 70 кг	1730121811А
Весовая категория 70+ кг	1730131811Ю
Весовая категория 75 кг	1730141811Ю
Весовая категория 75+ кг	1730151811Ю
Весовая категория 80 кг	1730161811А
Весовая категория 80+ кг	1730171811А
Весовая категория 90 кг	1730181811М
Весовая категория 90+ кг	1730191811М
Абсолютная категория	1730871811Л
Ката	1730201811Я
Ката-группа	1730911811Я
Тамэсивари	1730211811Л

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай»

Кихон – базовая техника, выполняемая на месте в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами замаха и рабочей фазы. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

Идо – базовая техника и ее комбинации, выполняемые в низких стойках в перемещении «дорожками» и поворотах. Способы перемещения являются «идеальными» (аналогично кихону) и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою.

Ката – связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда трактуют как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства. Осознанное выполнение ката является средством приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих учителей прошлого. Ката являются эффективными двигательными тестами для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката. Однако, так как кюкусинкай является боевым искусством реального

поединка, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только кихон, идо и ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как кумитэ и тамэсивари.

Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель боевого искусства. Участвуя в кумитэ, боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. 9 Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией. В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты (якусоку-кумитэ), затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важнейшей частью подготовки является изучение тактики поединка.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. К сожалению, в тренировочном процессе тамэсивари практикуется крайне редко в связи с дороговизной специально подготовленных досок. Тем не менее, так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски-дюймовки. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров. Тамэсивари широко применяется на показательных выступлениях, при подготовке к которым спортсмены специально практикуются в разбивании предметов.

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и наполняемость учебно-тренировочных групп:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «киокусинкай» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	2-3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Приложение № 5 к ФССП по виду спорта «киокусинкай»), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.6. Соревновательная деятельность:

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин: «ката»					
Контрольные	-	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «весовая категория»					
Контрольные	1	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	1

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (чел)						
Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки						
1.	Физическая подготовка:	114-152	120-164	246-284	270-298	300-362
	Общая физическая подготовка	84-112	74-100	132-152	128-140	124-150
	Специальная физическая подготовка	34-46	46-64	114-132	142-158	176-212
2.	Техническая подготовка	94-124	132-172	232-264	306-342	344-412
3.	Тактическая подготовка	7-9	15-20	38-44	108-122	176-212
4.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	18-22	24-28	32-38
5.	Теоретическая подготовка	7-9	9-12	24-30	24-30	32-38
6.	Аттестация	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12
7.	Соревновательная деятельность	-	12-16	24-30	42-46	72-88
8.	Инструкторская практика	-	6-8	12-15	18-20	22-24
9.	Судейская практика	-	3-4	6-8	8-10	10-12
10.	Восстановительные мероприятия	-	3-4	12-15	16-20	32-38
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12
Вариативная часть:						
12.	Самоподготовка	-	-	-	-	-
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

2.8. Учебно-тематический план работы

№ п/п	Темы теоретической подготовки	Объем в год (в мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
1.	Этап начальной подготовки			
1.1.	История возникновения вида спорта и его развития	13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
1.2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. физическая культура как средство воспитания трудолюбия: организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
1.3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.	13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
1.4.	Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
1.5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Понятие о травматизме.
1.6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники вида спорта	13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания о технике их выполнения.
1.7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14-20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
1.8.	Режим дня и питание обучающихся.	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.
1.9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	14-20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
2.1.	Роль и место физической культуры в	70-107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены.

	формировании личностных качеств			Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2.2.	История возникновения олимпийского движения	70-107	октябрь	О зарождении олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
2.3.	Режим дня и питание обучающихся	70-107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
2.4.	Физиологические основы физической культуры	70-107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
2.5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70-107	январь	Структура и содержание Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований.
2.6.	Теоретические основы тактико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70-107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
2.7.	Психологическая подготовка	60-106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
2.8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60-106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
2.9.	Правила вида спорта	60-106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства			
3.1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
3.2.	Профилактика травматизма.	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной

	Перетренированность/не дотренированность			подготовки.
3.3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
3.4.	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки спортсменов.
3.5.	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
3.6.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
3.7.	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующее воздействие; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

2.9. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Патриотическое воспитание спортсменов		
1.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	Учебно-тренировочный график

	современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, культура поведения спортсменов и болельщиков на соревнованиях)		
1.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия и закрытия, награждения на соревнованиях и т.п.; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	
2	Развитие творческого мышления		
2.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

2.10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

			Ответственный за проведение – тренер-преподаватель	
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор сертификатов РУСАДА со спортсменов)	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год февраль	Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор сертификатов РУСАДА со спортсменов)
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По согласованию	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
Этапы совершенствования спортивно	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год февраль	Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор сертификатов РУСАДА со спортсменов)	

го мастерств а и высшего спортивно го мастерств а	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист
---	------------	--	---------------------	---

2.11. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение правил организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	Режим учебно-тренировочного процесса

2.12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (указывается по этапам и годам спортивной подготовки)

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об

утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «киокусинкай».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	Режим учебно-тренировочного процесса

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «кик - форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг».

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не допускать их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

- «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года,

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.4. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа:

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики / юноши	девочки/ девушки	мальчики / юноши	девочки / девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами)	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами)	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами)	см	не менее	
			130	120
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,4
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами)	см	не менее	
			150	135
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
4.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами)	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- 1) нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- 2) целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- 3) содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- 4) процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- 5) оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Методы изучения техники

При освоении новых двигательных действий и изучении новой техники тренировочный процесс следует разделять на этапы: - начального разучивания;

- углубленного разучивания;
- закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка.

При изучении базовой техники в низких стойках рекомендуется следующая последовательность:

- выполнение техники на месте (кихон);
- выполнение техники в перемещении вперед и назад, выполнение поворотов (идо);
- выполнение техники в перемещении вперед и назад с вращением (кайтэн идо);
- выполнение комбинаций техники (рэндзоку) на месте и в перемещении.

При изучении адаптированной техники в боевой стойке для спарринга следует придерживаться следующей последовательности:

- разучивание и выполнение техники в воздухе;
- выполнение техники по макиваре (лапе) на месте и в движении с акцентом на расслабленность и естественность, правильную стойку, правильную работу бедер и поясницы, взрывную скорость и хлесткость удара, быстрый возврат ударной части;
- выполнение техники в паре с партнером на месте и в движении с формированием навыков реальной атаки и защиты;
- выполнение техники на мешке с решением задач тактической подготовки и развития специальной выносливости.

Биомеханические аспекты¹ подготовки в Киокусинкай

Одним из основных средств, с помощью которых решаются задачи создания готовности к соревновательным спаррингам, является специальная подготовка тела спортсмена в соответствии с принципами биомеханики Киокусинкай.

Эта подготовка проводится уже с первых тренировок в начальных группах и должна продолжаться постоянно, на протяжении всего многолетнего обучения каратэ. Начинаясь на стадии обучения базовой технике, в дальнейшем она плавно перетекает в парные упражнения для обучения обусловленному, а затем и свободному спаррингу.

При подготовке к соревнованиям по кумитэ специальная подготовка тела позволяет спортсменам физически и психологически выдерживать на турнире до 20-30 минут чистого времени боя в полный контакт. Без биомеханической подготовки практически невозможно повышать эффективность ударов и прогрессировать в реальном спарринге.

Так как основное предназначение биомеханической подготовки – повышение эффективности применения техники в свободном спарринге, она неразрывно связана с технической подготовкой. Поэтому эти виды подготовки всегда осуществляются совместно.

На тренировках особое внимание необходимо обратить на следующие аспекты биомеханической подготовки:

1) Боевая стойка.

Левая нога выдвинута вперед, тело развернуто под углом 45° (дальняя и средняя дистанции) или полностью развернуто к противнику (ближняя дистанция). Ноги располагаются на ширине плеч (как в ширину, так и в глубину) и не должны перекрещиваться при перемещениях. Вес тела удерживается на носках, пятки лишь легко касаются пола. Стойка высокая, колени в естественном, слегка согнутом (подпружиненном) положении.

Кулаки находятся перед телом на высоте подбородка, локти находятся перед плавающими ребрами. Плечевой пояс расслаблен, плечи и подмышки опущены. При нанесении ударов руками возврат кулака и локтя всегда должен происходить в исходное положение для того, чтобы прикрывать голову и корпус. Нельзя низко опускать кулаки, так как в этом случае ухудшается защита головы от ударов противника.

Торс удерживается вертикально, без наклона вперед или в сторону. Спина и шея выпрямлены, подбородок слегка втянут. Живот, поясница, стопы, кулаки – в тонусе, остальные части тела расслаблены, но подобраны и готовы к быстрым движениям.

Следует понимать, что боевая стойка не есть нечто статичное или застывшее. Боевая стойка – это подвижная, непрерывно изменяющаяся конструкция, и приведенные выше характеристики описывают только те важнейшие параметры, к которым нужно стремиться и о которых нельзя забывать в поединке.

2) Расслабление плечевого пояса.

Расслабление плечевого пояса позволяет повысить скорость ударов руками, легко связывать удары в серию. «Баллистический» эффект при этом достигается за счет устранения сопротивления мышц-антагонистов.

Удары ногами при расслабленном плечевом поясе выполняются независимо от верхней части корпуса. Повышается скорость перемещений, улучшается маневренность, совершенствуется работа «от поясницы и живота», снижается утомляемость во время спарринга.

И наоборот, напряжение плечевого пояса блокирует взрывную скорость ударов, в результате чего вместо хлестких «летающих» ударов выполняются закрепощенные низкоскоростные толчки. У спортсмена снижается скорость реакции, появляется скованность, быстро нарастает утомление, теряется тонус мышц живота, затрудняется выполнение серийных ударов. Напряжение плеч способствует приподниманию локтей и открытию корпуса для ударов противника. Все это недопустимо в поединке.

¹ Под биомеханикой здесь понимается совокупность всех требований, предъявляемых к специальным движениям спортсмена, включая параметры боевой стойки, технически правильные двигательные навыки ударов и защит, способы перемещений, оптимальные сочетания мышечных тонусов и участков расслабления в различных частях тела. Биомеханика неразрывно связана с такими аспектами боевой подготовки как развитие мускулатуры, укрепление суставов и костей, растяжка, подготовка тела к приему ударов противника, подготовка нервной системы к ведению поединка и т.д.

Рекомендуемые методы подготовки и контроля:

- волевой контроль над расслаблением плечевого пояса (в т.ч. недопущение приподнимания плеч, втягивания подмышек, наклона головы вперед или в сторону, сутулости);

- «стряхивающие» движения руками и плечами в разминке, между выполнением тренировочных заданий, в конце тренировки;

- «раскидка» рук и ног в бою с «тенью»;

- длительные раунды ударов по мешку в заданном монотонном ритме, с задачей постепенного освобождения мышц плечевого пояса от сковывающих напряжений;

- недопущение чрезмерного разворота плечевого пояса при выполнении ударов руками.

3) Правильная осанка. Недопустимость наклона шеи вперед.

Техника каратэ эффективна только при правильной осанке спортсмена. Дефекты осанки (сутулость, сколиоз) затрудняют корректное выполнение техники, поэтому необходимо постоянно следить за вертикальным положением позвоночника.

У некоторых детей и подростков выполнение техники каратэ сопровождается наклоном шеи вперед, часто с одновременным выпячиванием лопаток назад. Если этот дефект боевой стойки укореняется, он может свести на нет все усилия по овладению правильной и эффективной техникой. Из кихона он автоматически переходит в кумитэ и гарантированно ведет к проигрышу поединков, так как при наклоне шеи вперед мышечные тонусы в теле распределяются неправильно.

Многие школьники страдают сутулостью и повышенным тонусом мышц плечевого пояса. По сравнению с взрослыми у них затруднен контроль мышечных напряжений, они не умеют расслабляться. На тренировках важно следить за тем, чтобы шея не принимала «гусиный» вид, подбородок был слегка подтянут к яремной ямке, спортсмен держался прямо.

4) Устойчивость позиции, баланс.

Как в низких стойках, так и в боевой стойке необходимо контролировать отсутствие наклона корпуса вперед и, соответственно, отведения поясницы назад. Реально отклонений корпуса в бою от вертикального положения избежать невозможно, но они должны быть сведены к минимуму.

Удары руками необходимо выполнять только за счет вращения поясницы и бедер, без наклонов (заваливаний) корпуса вперед или в сторону. При этом для обеспечения устойчивости надо всегда стоять на двух ногах.

При выполнении ударов ногами, особенно таких, как маваси-гэри, усирогэри некоторый наклон корпуса неизбежен для обеспечения баланса, так как спортсмен в это время стоит на одной ноге (принцип рычажных весов). Однако чрезмерное отклонение корпуса ведет к потере баланса и ослаблению удара. Поэтому величина отклонения корпуса должна быть по возможности минимальной.

Негативные последствия наклона корпуса вперед:

- снижение устойчивости позиции;
- затруднение вращения бедер и поясницы;
- искажение формы ударов и снижение их скорости;
- затруднение перехода от ударов руками к ударам ногами;
- ухудшение маневренности;
- ослабление тонуса мышц живота;
- повышение уязвимости головы для атак противника.

5) Формирование ударных поверхностей.

Формированию ударных поверхностей (сэйкэн, хайсоку, туюсоку и др.) надо уделять особое внимание в группах начинающих. Необходимо выработать устойчивый навык правильного складывания кулака и формирования стопы как в кихоне, так и в кумитэ. Это достигается за счет большого количества повторений при постоянном контроле тренера и самого ученика.

Рекомендуемые методы подготовки для формирования кулака:

- многократное сжимание и разжимание кулаков;
- пульсирующие сдавливания при удержании кулака в сжатом состоянии;
- выполнение базовой техники и проведение легких спаррингов, удерживая в кулаках небольшие деревянные палочки.

б) Функции поясницы и бедер при выполнении техники.

В боевой стойке удары руками должны выполняться с вращением поясницы и бедер для увеличения мощности техники. Поясница поворачивается, обеспечивая участие крупных мышечных групп торса в ударе. При скручивании корпуса плечевой пояс вращается одновременно с тазовым поясом, не опережая и не отставая от него. Пятка толчковой ноги отрывается от пола, обеспечивая лучшую работу бедра. Корпус согласованно вращается, но не раскачивается в стороны или вперед-назад.

При нанесении круговых ударов ногами (маваси-гэри) тазовый пояс также выполняет вращательное движение. При нанесении прямых ударов ногами (маэ-гэри, хидза-гэри тюдан) тазовый пояс выполняет точечное проталкивающее движение вперед.

7) Вынос бедра вверх со сгибанием ноги в коленном суставе в начальной фазе ударов ногами.

Вынос бедра вверх является основным требованием при овладении правильной техникой ударов ногами. Сгибание ноги в коленном суставе с притягиванием пятки к задней поверхности бедра позволяет использовать «выхлест» голени для увеличения скорости и силы удара. При ударах в средний уровень (например, маэ-гэри) высокий вынос бедра обеспечивает перпендикулярность направления удара к телу противника. При ударах в верхний уровень высокий вынос бедра облегчает «доставание» ноги до головы противника.

Рекомендуемые методы подготовки:

- доставание коленом плеча спереди и сбоку в основной стойке;
- выполнение маэ-гэри через препятствие на высоте колена;
- выполнение маваси-гэри через препятствие на высоте бедра;
- поджимание согнутого колена к плечу партнером (исходное положение: стоя спиной к стене, партнер спереди);
- растягивание четырехглавой мышцы бедра (из положения сэй-дза лечь на спину).

8) Тренировка ударов в боевой стойке с «подзарядкой» тазового пояса в подготовительной фазе.

Для увеличения силы ударов руками в боевой стойке на тренировках часто применяется предварительное подкручивание поясницы и бедер в сторону, противоположную направлению удара. При нанесении удара ногой тазовый пояс в стартовой фазе также устанавливается в «заряженное» положение за счет подворота поясницы и бедер в сторону ударной ноги.

Такая технология позволяет использовать энергию рекуперации эластических структур мышц и связок, их способность накапливать энергию упругой деформации в подготовительной фазе и реализовывать ее в рабочей фазе удара.

При «подзарядке» тазового пояса нельзя расслаблять живот и спину, вихлять коленями и бедрами, заводит локоть руки за спину. Нельзя задерживаться в «заряженном» положении: оно принимается только на долю секунды, чтобы сразу же нанести удар. Необходимо обратить внимание на недопустимость излишнего напряжения тела, мешающего выполнению техники и приводящего к неестественности позы и потере скорости.

В кумитэ технология «подзарядки» тазового пояса применяется в ряде ситуаций, например:

- серийные удары с разных рук²;
- подход к противнику или обход его сбоку для удара сита-цуки или кагицуки;
- отскок назад для нанесения встречного удара гяку-цуки;
- удар передней рукой ой-цуки с продолжением ударом задней ногой;

² Серийная работа руками строится на том, что после выполнения удара рукой тазовый пояс в конечной точке занимает положение, которое является исходным («заряженным») для нанесения удара другой рукой и т.д.

- отшаг передней ногой назад со сменой сторонности стойки для последующего удара этой ногой; - финтование и т.д.

Выполнение ударов с «подзарядкой» тазового пояса отрабатывается на тренировках на различных скоростных режимах.

9) Выполнение техники в статодинамическом режиме.

Для улучшения чувства фокусировки в конечных «точках» ударов и блоков рекомендуется включать в тренировки выполнение базовой техники в режиме, напоминающем выполнение ката Сантин. С помощью данной методики можно выполнять технику на месте и в перемещении, а также простейшие ката.

При этом способе подготовительная фаза техники (замах, перемещение) выполняется на вдохе быстро, легко, ненапряженно. Активная фаза техники (т.е. непосредственно сам удар или блок) выполняется медленно, с контролируемым, возрастающим к концу движения напряжением. Надо работать с легким дыханием *ибуки*, выполняя вдох в подготовительной фазе и силовой выдох в фазе завершения техники. Конечная точка движения акцентируется с кратковременным напряжением живота и ударной поверхности.

Важно почувствовать контраст между ненапряженной и напряженной фазами движения и на основе этого научиться контролировать зоны расслабления и напряжения в различных частях тела. Точечная «фокусировка» усилия (*кимэ*) должна выполняться только в момент окончания движения.

Необходимо следить за сохранением правильной осанки (прямая спина, опущенные и расслабленные плечи, втянутый подбородок) и правильным формированием ударных поверхностей.

10) Кратковременные напряжения цепочки суставно-мышечных узлов при выполнении ударов и блоков.

В момент нанесения ударов возникают мгновенные мышечные напряжения вдоль всей скелетной цепочки, соединяющей ударную поверхность (кулак, стопу, колено, локоть) с опорой (полом). Кратковременное напряжение мышц исключает подворачивание суставов, входящих в цепочку, и за счет этого придает ударам помехоустойчивость и «проталкивающую» силу. Особенно важны «взрывные» напряжения в области нижней части живота и поясницы в момент завершения скручивания (проталкивания) тазового пояса. Другими важными факторами жесткости ударов являются:

- участие крупных мышечных групп торса в выполнении удара, согласованное вращение спины вместе с тазовым поясом, бедрами и ударными конечностями;

- предварительное укрепление крупных суставно-мышечных узлов (плечевых, тазобедренных);

- предварительное укрепление промежуточных суставно-мышечных узлов (лучезапястных, локтевых, голеностопных, коленных).

11) Перемещение на носках.

Удержание веса тела на пятках является ошибкой, так как в этом случае снижается скорость перемещений и маневренность. Перемещения в бою должны выполняться на носках, при этом пятки лишь слегка касаются пола и не несут нагрузки. Эффективными упражнениями являются подъемы на носки, бег на носках, прыжки через скакалку, быстрая смена ног прыжками («разножки»). Необходимо следить за тем, чтобы в спаррингах ученики не волочили ноги по полу, а легко и быстро переставляли их.

12) Баллистические и небаллистические удары руками.

	Баллистические	Небаллистические
Образ удара	Метание гальки по воде, встряхивание градусника	Бревно-таран для разрушения крепостных ворот
Форма удара	Прямые, нижние и боковые удары кулаком с длинной и средней дистанции	Прямые, нижние и боковые удары кулаком с ближней и средней дистанции, удары локтями
Стартовая фаза	Расслабление шеи, плеч, бицепсов, трицепсов, области лопаток	Плечо, локоть, область лопаток в тонусе, фиксированный бицепс

Движение руки по траектории	Хлесткое, инерционное, с взрывным стартом	Продавливающее, помехоустойчивое, все тело работает как единая жесткая система. Удар «подхватывается» на косые мышцы брюшного пресса, широчайшие мышцы спины, поясницу, бедра.
Акцент в конце удара	«Страхивающий», кистевой, максимально короткий по времени	Локтевой, «вбивающий», «вталкивающий»
Возврат руки	Быстрый, упругий	Специально не форсируется
Ведущая роль	При старте – толчок носком ступни, сопровождающийся вращением поясницы и плечевого пояса с синхронным «вбрасыванием» кулака	Поясница, живот, спина, бедра, «зажатые» суставы руки
Применение	Неожиданные одиночные удары с дальней дистанции, разведка, отвлечение внимания противника, провоцирующие («вытягивающие») удары с дальней дистанции, «взрывные» серии, завершающие удары	Теснение, сталкивание с места, создание болевого эффекта, стопинги, встречные удары, работа на ближней дистанции

В зависимости от тактических эпизодов боя применяются две разновидности ударов руками – баллистические (летающие, инерционные) и небаллистические (жесткие, толкающие).

При выполнении обоих видов ударов обратить внимание на недопустимость излишнего напряжения тела, приводящую к скованности и потере скорости.

Небаллистические удары не следует изучать новичкам, т.к. для них важно сначала полностью овладеть способностью к расслаблению плечевого пояса.

В некоторой степени понятия «баллистический» и «небаллистический» удар применимы и к ударам ногами. Например, удары с дальней дистанции, удары на проскоках вперед (маэ-гэри, маваси-гэри, усиро-гэри и др.) ближе к баллистическим. Удары с проносом (усиро маваси-гэри, какато отоси-гэри) также являются баллистическими. На ближней дистанции такие удары как тюдан маваси-гэри, лоу-кик, хидза-гэри по характеру ближе к небаллистическим ударам.

Квалифицированные спортсмены должны осваивать также промежуточные виды ударов, находящиеся между баллистическими и небаллистическими, дозируя степень закрепощения мышц и суставов.

13) Ощущение тяжести и жесткости в кулаках, голених и стопах при выполнении ударов.

Ощущение тяжести и жесткости кулаков и стоп достигается путем длительной практики.

В подготовительной фазе удара следует добиваться прочувствования контраста между ощущением расслабления плечевого пояса и тела в целом и ощущением «подобранности» (легкого тонуса) ударной части.

В завершающей фазе за счет акцентировки удара, т.е. мгновенного закрепощения ударной части и задействованной цепочки суставно-мышечных узлов (см. выше) с генерированием этой энергетической структуры из нижней части живота (точка *тандэн*) реализуется «кумулятивный эффект». Благодаря этому эффекту энергия удара не остается на поверхности тела противника, а проникает вглубь, поражая мышцы и внутренние органы.

В конечном итоге удары становятся «тяжелыми», «падающими», болезненными для противника.

Рекомендуемые методы подготовки:

– главным методическим приемом является выполнение ударов с представлением «стряхнуть градусник», когда спортсмен должен не вести, а расслабленно «бросать» руку или ногу в удар, обязательно разгоняя к его концу. Важно как можно более полно прочувствовать

контраст между расслаблением ударной части и плечевого пояса в фазе подготовки и начала удара и акцентировкой в фазе окончания;

– другим способом достижения чувства тяжести в ударных поверхностях является чередование подходов выполнения техники с отягощениями и без них. При этом, выполняя подход с отягощениями, следует по возможности сохранять скоростные характеристики техники. Выполняя подход без отягощений, надо стремиться «вспомнить» ощущение тяжести и силы удара, которое имело место при выполнении подхода с отягощениями;

– важным методом подготовки является работа на макиваре и мешке с задачей «поймать расслабление и акцент».

14) Набивание поверхностей нанесения, блокирования и приема ударов.

Ударные поверхности систематически укрепляются на тренировках при отжиманиях на кулаках, нанесении ударов по мешкам, макиварам, лапам. Для укрепления голени выполняется набивание встречными ударами в паре с партнером, дополнительно может применяться набивание ударами по мешку с песком. Голени также можно укреплять накатыванием связкой тонких прутьев, граненой деревянной палкой, небольшим круглым бревном. Предплечья набиваются встречными блоками в паре с партнером. Наружная сторона голени набивается при блокировании лоу-киков партнера. Корпус и бедра набивают ударами рук и ног в паре с партнером.

Сила ударов при набивании регулируется спортсменами субъективно, с учетом болевых ощущений. При нанесении ударов не должно происходить образование гематом, нарушение целостности кожных покровов.

15) Силовой тонус тела.

Без сильного, атлетически развитого тела невозможно прогрессирование в киокусинкай. Ударная техника только тогда является эффективной, когда она выполняется на базе развитого мышечного аппарата.

Рекомендуемые методы подготовки:

- в низких стойках выполнение изометрических стягивающих напряжений ног по направлению к точке, расположенной в месте проекции центра тяжести;
- в различных стойках статическое противостояние толчкам и давлению партнера на руки, корпус и ноги в разных направлениях и под разными углами;
- в позиции удара рукой статическое противостояние нагрузке (давлению, толчкам), прилагаемой партнером к кулаку в разных направлениях и под разными углами;
- выполнение сдвигающих движений (имитируя удары), упирая кулак или стопу в партнера;
- удержание ноги на максимальной высоте «на время» в позиции удара ногой;
- выполнение упражнений на оттеснение партнера («сумо»);
- борьба в партере;
- выполнение ударной техники с отягощениями; - тренировка с отягощениями в тренажерном зале.

При выполнении этих упражнений должна соблюдаться внешняя форма позиций и движений и их внутренняя структура. Необходимо сохранять правильную осанку и следить за мышечными тонусами в теле. Следует избавляться от излишнего напряжения мышц-антагонистов и всех других мышц, не участвующих в работе.

16) Развитие мышц живота, поясницы, бедер.

Большое значение в каратэ имеет создание массивной и «прокачанной» средней части тела. При умении вкладывать в удары массу торса и бедер удары приобретают большую пробивную силу. Развитые мышцы торса также позволяют держать дыхание при пропуске ударов противника.

Рекомендуемые методы подготовки и контроля:

- выполнение в большом объеме упражнений для развития мышц брюшного пресса, спины, бедер;
- постоянная концентрация внимания на области живота, поясницы, бедер в спаррингах и при выполнении базовой техники.

17) Укрепление мышц кисти, предплечья, стопы, голени.

Кисть (кулак), предплечье (включая локтевой сустав), стопа и голень (включая коленный сустав) являются теми частями рук и ног, которыми наносятся удары, и кроме набивания должны быть укреплены в своей внутренней (мышечной и костно-связочной) структуре. Для этого применяют силовой метод – выполнение специальных силовых упражнений для мышц, связок и сухожилий кисти, предплечья, стопы и голени.

Рекомендуемые методы подготовки:

- висы на перекладине на прямых и согнутых руках (прямым, обратным, разноименным хватом);
- перемещение в висе с помощью рук на «рукоходе» и на растянутом канате;
- сжимание кистью кистевых эспандеров и резиновых мячиков;
- отжимания в упоре на пальцах, кулаках и запястьях;
- ходьба и прыжки на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»);
- перевороты («солнце») на кулаках, пальцах;
- борьба с партнером зацепом кистями и пальцами;
- подскоки в упоре лежа («дриблинг») на ладонях, кулаках, пальцах, согнутых запястьях;
- сгибание и разгибание в лучезапястных суставах рук со штангой;
- бег на носках, пятках и ребрах стопы;
- прыжки через скакалку;
- прыжки на носках (через скамью, через партнера на корточках, на матах);
- выпрыгивание из приседа вверх;
- запрыгивание на возвышение толчком обеих ног, одной ноги;
- спрыгивание с возвышения и выпрыгивание вверх;
- зашагивание и сход с возвышения двумя ногами;
- смена ног прыжками («разножки»), в т.ч. на ступенях, на автомобильной крышке;
- ходьба и прыжки в приседе;
- перемещение на полу вперед и назад за счет сокращения свода стопы («гусеница»).

18) Укрепление мышц шеи.

Сильная шея необходима для правильной осанки, улучшения тонуса мышц спины и торса, для снижения вероятности сотрясения мозга в случае пропуска удара в голову.

Рекомендуемые методы подготовки:

- лежа на скамье наклоны, отклонения, повороты головы с закрепленной нагрузкой на шнуре;
- на борцовском мосту и в упоре на голове лицом вниз перекаты на голове ото лба к затылку, справа налево, круговые накатывания, с упором и без упора руками в пол;
- круговые забегания на борцовском мосту;
- тяга за шею одной или двумя руками с партнером;
- переталкивание головами на корточках с партнером (с проложенным между головами сложенным до-ги);
- повороты и наклоны головы с преодолением сопротивления рук партнера или с самосопротивлением.

При выполнении упражнений для укрепления шеи параллельно решаются задачи совершенствования работы вестибулярного аппарата (при вращательных движениях головой, при нахождении в борцовских мостах).

19) Растяжка мышц и сухожилий тазового пояса и бедер, разработанность тазобедренных суставов.

Важной задачей является достижение занимающимися шпагатов уже в первые месяцы обучения и их поддержание на должном уровне, причем важны как продольные, так и поперечные шпагаты. Хорошая растяжка мышц бедер и тазового пояса, подвижность в тазобедренных суставах – существенные факторы технического прогрессирования в каратэ, так как без умения выполнять высокие удары ногами нельзя сдавать квалификационные

экзамены и участвовать в соревнованиях. Одновременно с растягиванием необходимо постоянно работать над повышением силовых характеристик мышц.

20) Тренировка нервной системы.

Нервная система бойца должна быть устойчивой к стрессовым воздействиям и одновременно быть гибкой и приспособляемой. Без достаточной подготовленности нервной системы спортсмен не сможет вступить в реальный поединок и реализовать свои технико-тактические умения.

– Тренировка нервной системы должна проводиться систематически и сочетаться с биомеханической и спарринговой подготовкой. Этот раздел подготовки включает:

- кратковременную работу на пиковых нагрузках;
- выполнение тяжелых длительных заданий;
- выполнение заданий с наличием затрудняющих, отвлекающих и болевых факторов;
- выполнение заданий на проявление смелости (с обязательной страховкой);
- выполнение заданий на полную мобилизацию воли;
- серийную работу на мешке и спарринги с увеличенным количеством ударов в серии (до 10-15);
- спарринги с заведомо более сильными (тяжелыми, техничными, опытными) противниками.

4.1.1. Антидопинг. Теоретический материал

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правиласоревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или

запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

4.1.2. Этап начальной подготовки (1 год обучения)

Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки³ Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения.

Бег: вперед; назад; боком со скрестными заступами; с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голени назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями с хода и с бега; с преодолением препятствий; на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 × 10 м, 6 × 6 м, 10 × 10 м; равномерный бег с высокого старта; бег по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»).

Метания: набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения руки внизу, назад за голову из положения руки внизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча; теннисного мяча с места и разбега.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; после вращения; после кувьрка.

Ползания: на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

³ Упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиваниями вверх. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине.

Акробатические упражнения. Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Несколько кувырков подряд. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Кувырок со скрещенными голеними. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Стойка на лопатках. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на руках с помощью и без помощи. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках с поддержкой и без поддержки. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки и голову с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки с поддержкой и без поддержки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах).

Борцовские упражнения. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия, стоя и в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время). Борцовский мост.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; петушинный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

Спортивные игры: футбол, бадминтон, настольный теннис.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед – вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками

– расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекатывания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед). Падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздухе, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии). Имитация ударов и блоков с гантелями и резиновым амортизатором. Удары по подвешенному предмету. Бой с тенью.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигать. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения. Салочки. Кувырки. Перекатывания. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на руках при удержании партнером за ноги («тачка»). Переноска партнера на спине. Простейшие упражнения на маневрирование типа «зеркало».

Набивание тела. Набивание ударных поверхностей в макивару. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером. Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса, рук деревянной палкой.

Теоретическая подготовка

Дисциплина и правила поведения на занятиях по киокусинкай. Недопущение опозданий на тренировки. Порядок входа в додзё и выхода из него. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т. п. Опрятность во внешнем виде. Правила построения группы. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру и старшим по поясу. Обязательность выполнения команд тренера и старших по поясу. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения в специализированных спортивных залах и на спортивных площадках. Запрещенные действия в парных упражнениях и борьбе.

Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Влияние занятий каратэ на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки. Воспитание смелости, решительности и настойчивости посредством занятий каратэ.

Неприятные вредные привычки – основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте. Хронические болезни и патологические процессы, возникающие в организме человека в результате курения, употребления спиртных напитков, наркомании. Недопустимость вредных привычек при занятиях физической культурой и спортом.

Терминология. Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов. Основные общетехнические термины. Уровни нанесения ударов. Стойки.

Позиции сидя. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами.

Передние и задние удары. Ката.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из эффективных средств гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Краткая история и современное состояние физической культуры и спорта в России. Программно-нормативные основы российской системы физического воспитания. Значение физической культуры для воспитания подрастающего поколения. Содержание норм и требований к физической подготовке школьников.

Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена-каратиста. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена каратиста: уход за телом и полостью рта, полноценный сон, пребывание на свежем воздухе, периодический медицинский контроль, своевременное лечение заболеваний и травм, недопущение вредных привычек. Режим дня: время подъема и отхода ко сну, время приема пищи, рациональная последовательность учебы, отдыха и спортивных занятий. Рекомендации по питанию и питьевому режиму. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой.

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ. Оборудование залов для занятий каратэ. Оборудование спортивных площадок на открытом воздухе.

Инвентарь: макивары, лапы, гантели, эспандеры, набивные мячи, скакалки и т.д.

Терминология. Форма для занятий. Дыхание (син-кокю, ногарэ). Части тела. Стороны (правая, левая). Виды спарринга. Уровень квалификации.

Техническая подготовка

Базовая техника

Татиката (стойки). Хэйсоку-дати. Мусуби-дати. Хэйко-дати. Сидзэн-дати (сотохатидзи-дати). Ёй. Утихатидзи-дати. Сантин-дати. Дзэнкуцу-дати. Кибадати. Цуруаси-дати. Кумитэ-но камаэ (боевая стойка). Позиции сидя: сэй-дза, ан-дза.

Цуки (удары руками). Сэйкэн тюдан-цуки. Сэйкэн дзёдан-цуки. Сэйкэн агоути. Сэйкэн сита-цуки. Сэйкэн каги-цуки. Хидзи-ути. Уракэн гаммэн-ути. Уракэн саю-ути. Уракэн хидзо-ути. Уракэн маваси-ути. Сюто гаммэн-ути. Сюто сакоцуути. Сюто сакоцу-утикоми. Сюто хидзо-ути. Сюто ути-ути.

Укэ (блоки). Дзёдан-укэ. Тюдан сото-укэ. Тюдан ути-укэ. Гэдан-барай. Утиукэ / гэдан-барай.

Кэри (удары ногами). Маэ-кэагэ. Утимаваси. Сотомаваси. Хидза-гэри. Кингэри. Маэ-гэри. Маваси-гэри. Ёко-кэагэ. Ёко-гэри. Кансэцу-гэри. Усиро-гэри.

Идо (основы движения). В дзэнкуцу-дати движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, укэ, кэри).

Например: дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки или гяку-цуки.

Ката (формальные комплексы). Тайкёку соно ити. Тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно ити.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Только блок против атаки:

Блок рукой против цуки / Блок ногой против цуки / Блок рукой против кэри / Блок ногой против кэри.

Дзю-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 30 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кий.

Кондиция.

Гибкость. Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 20 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 20 раз.

Ходьба на руках. 20 секунд с поддержкой.

Подтягивания на перекладине. 3 раза.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста. *Письменный экзамен.* По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку. Основной вид перемещений: ой-аси, ой-сагари (приставные шаги по 4 направлениям: вперед-назад, влево-вправо).

Удары руками. Ой-цуки (передний прямой). Гяку-цуки (задний прямой). Ой сита-цуки (передний снизу). Гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами. Маэ-гэри (в корпус, голову). Хидза-гэри (в корпус, голову). Маваси-гэри (в корпус, голову). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик снаружи в бедро). Гэдан-гэри (лоу-кик изнутри в бедро). Усиро-гэри (с разворотом в корпус, голову).

Блокировки. Жесткий сото-укэ без замаха (от цуки). Жесткая подставка локтя (от сита-цуки). Жесткий гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри). Жесткая подставка предплечий (от хидза-гэри). Жесткий блок двумя предплечьями (от маваси-гэри в голову). Жесткий сунэ-укэ (от наружного лоу-кика, от внутреннего лоу-кика). Жесткоекрытие соединенными локтями (от усирогэри). Жесткий дзэдан-укэ без замаха (от ударов сверху).

Болевые точки. Грудные мышцы (цуки). Солнечное сплетение (цуки, ситацуки, маэ-гэри, хидза-гэри, усиро-гэри). Боковая сторона корпуса – плавающие ребра (маваси-гэри, хидза-гэри, сита-цуки). Внешняя сторона бедра (гэдан маваси-гэри). Внутренняя сторона бедра (гэдан-гэри). Голова (удары ногами).

Тактическая подготовка

Специализированной тактической подготовки на этапе начальной подготовки нет, так как приоритетными направлениями в этот период являются разучивание техники кихона и общефизическая подготовка. Однако уже на первом году обучения при выполнении игровых и борцовских упражнений у детей вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения борьбы.

Простейшая тактическая подготовка для свободного спарринга заключается в обучении наносить как одиночные удары, так и их несложные комбинации, а также защищаться от этих атак. Этот процесс должен идти ступенчато. Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее изучаются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций (из 2-3 ударов). В конце курса под наблюдением тренера выполняются односторонние и обоюдные спарринги в защитном снаряжении (шлемы, снаряженные перчатки, щитки на голень и подъем стопы) продолжительностью 0,5-1 мин.

Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере адаптации учеников ее арсенал должен постепенно расширяться. Особое внимание необходимо обратить на необходимость непрерывно атаковать противника, не давая ему возможности отдыхать и готовить собственные атаки. При выполнении этих заданий дети учатся быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками. Вырабатывается навык психологического подавления противника, развивается специальная выносливость.

При выполнении спаррингов необходимо следить за тем, чтобы ученики не занимали пассивную оборону, а активно вели бой, стараясь как можно больше атаковать. Особое внимание учеников следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость.

Тренер должен постоянно отмечать перспективных в техническом и тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.

Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона. Защита от одиночных ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов с одиночной контратакой. Односторонний спарринг (один атакует, другой защищается) с заданной техникой. Односторонний спарринг с произвольной техникой. Спарринг с заданной техникой. Спарринг с произвольной техникой.

Примечание

В связи с тем, что программа начальной подготовки достаточно объемна, для ее изучения отводится три года. В этот период очень важно проследить за корректным выполнением принципиальных элементов техники и не допустить закрепления характерных ошибок.

На первой стадии работа над техникой носит характер ознакомления, первоначального разучивания и усиленного выполнения. На второй стадии выполняется более углубленное разучивание техники с задачей понимания и усвоения ее биомеханических основ. На третьей стадии производится закрепление двигательных навыков и их совершенствование.

На втором году обучения требования к выполнению стоек и базовой техники должны быть повышены. Проработка деталей техники должна осуществляться более тщательно, так как именно в этот период закладываются основы культуры движений и координационная база каратэ. В конце этапа начальной подготовки техника и ката должны выполняться учениками качественно и уверенно.

4.1.3. Этап начальной подготовки (свыше 1 года)

Теоретическая подготовка

Общее понятие о каратэ и стилях каратэ. Каратэ как один из основных видов традиционного восточного воинского Пути (Бусидо). Каратэ как вид борьбы, основанный на нанесении сильных ударов. Традиционное каратэ – средство морально-этического воспитания и вид самозащиты. Каратэ как способ повышения физической и психологической стойкости организма, укрепления здоровья. Исторические сведения о традиционных стилях каратэ. Контактное и бесконтактное каратэ. Спортивные дисциплины в каратэ: кумитэ, ката.

Киокусинкай – базовый контактный стиль каратэ. Киокусинкай – основной вид современного контактного каратэ. Киокусинкай – эффективное боевое искусство и зрелищный вид спорта. Киокусинкай как первоисточник многих современных разновидностей контактного каратэ. Ограничения по применению опасных ударов в спортивных соревнованиях.

Символика, этикет и ритуал киокусинкай. Значение названия Киокусинкай. Объяснение графического символа «Киокусинкай». Дисциплина и правила поведения (этикет) на занятиях по Киокусинкай. Ритуал додзё. Правила ношения и складывания доги, повязывания пояса. Система квалификационных экзаменов и градация поясов (кю, даны).

Основы техники каратэ. Понятие о технике каратэ. Основные принципы техники каратэ: круговое движение, ведущая роль поясницы, концентрация энергии в точке в момент удара. Основные положения каратиста: стойки ожидания, стойки сосредоточения и готовности, низкие стойки (для укрепления ног и поясницы при выполнении базовой техники), боевая стойка (для спарринга). Основные технические действия: перемещения и повороты, удары руками и ногами, подсечки и добивающие удары, блоки руками и ногами, защиты уходом, обманные действия (финты), броски (при самообороне). Прямые и круговые удары. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний. Удары по болевым точкам. Принципы построения комбинаций техники.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю.

Ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Ведение дневника спортсмена.

Терминология. Стойки. Команды для медитации, расслабления, проведения спарринга. Команды для приветствий при проведении спарринга.

Техническая подготовка

Базовая техника

Татиката (стойки). Кокуцу-дати. Нэкоаси-дати.

Кокю-хо (техника дыхания). Син-кокю.

Идо (основы движения).

– В кокуцу-дати (нэкоаси-дати) движение вперед и назад, повороты.

Например: кокуцу-дати + тюдан ути-укэ.

– Удвоение техники.

Например: а) дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки дважды. б) дзэнкуцу-дати + сэйкэн тюдан санбон-цуки.

Ката (формальные комплексы). Тайкёку соно сан. Сокуги тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно сан.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Только блок против атаки:

Блок рукой против цуки / Блок ногой против цуки / Блок рукой против кэри / Блок ногой против кэри.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 30 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кий.

Кондиция.

Гибкость. Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 30 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 30 раз. **Ходьба на руках.** 30 секунд.

Подтягивания на перекладине. 5 раз.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста + 10 см.

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Перемещения в боевой стойке приставными шагами по кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения вперед-назад, влево-вправо. Вышагивание (выпад) передней ногой, задней ногой. Отшагивание передней ногой, задней ногой. Скручивание тазового пояса к передней ноге, к задней ноге.

Удары руками. Ой каги-цуки (передний сбоку). Гяку каги-цуки (задний сбоку).

Удары ногами. Тоби хидза-гэри (в голову в прыжке). Хидза-гэри (в бедро). Гэдан-гэри (лоу-кик снаружи по икроножной мышце). Гэдан-гэри (лоу-кик изнутри по икроножной мышце). Аси-какэ (подсечка стопой изнутри под переднюю и заднюю ногу).

Блокировки. Мягкий сото-укэ без замаха (от цуки). Мягкий отводящий гэдан-барай (маваси-укэ) без замаха (от маэ-гэри в корпус, в т.ч. с отходом в сторону). Накладка двух ладоней на голень (от маэ-гэри). Мягкий ути-укэ без замаха (от цуки с шагом в сторону). Жесткая подставка локтя (от маваси-гэри, каги-цуки). Нами-гаэси (увод голени от низких лоу-киков, подсечек).

Болевые точки. Лицо (удары ногами). Печень (сита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Область сердца (цуки). Плавающие ребра (каги-цуки). Нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (гэдан маваси-гэри). Нижняя часть внутренней стороны бедра (гэдан-гэри). Точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкие лоу-кики, подсечки).

Тактическая подготовка

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться на двух видах тактики: атакующей тактике и тактике сдерживания.

Атакующая тактика заключается в опережающем нанесении собственных ударов по открытым или недостаточно защищенным частям тела противника. Атакующая тактика предполагает высокую активность, опережение собственными ударами подготовительных и наступательных действий противника, применение серийных атак, высокую плотность нанесения ударов, продвижение вперед на позиции противника. Для этого требуется выносливость и психологическая готовность атаковать. Эффективные средства специальной подготовки – непрерывная атака по щиту-макиваре и мешку, а также высокоскоростной бой с тенью.

Применение атакующей тактики отрабатывается в паре с партнером, которому ставится задание применять **тактику сдерживания**, заключающуюся в том, чтобы, активно двигаясь и используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов.

Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов с контратакой. Комбинации со сменой уровня. Быстрые поочередные атаки партнеров. Односторонний спарринг. Спарринг с заданной

техникой. Спарринг с произвольной техникой. (При проведении спаррингов необходимо добиваться свободного выполнения ударов ногами в верхний уровень.)

4.1.3. Учебно-тренировочный этап (1-3 года обучения)

Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки⁴
Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения⁵.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью, ступни на другой скамье). В упоре лежа отжимания «волной». Отжимания в стойке на руках (у стены). Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног.

Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Парные упражнения. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»). Выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

Упражнения на координацию, равновесие, совершенствование работы вестибулярного аппарата. Последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой). Разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него). Упражнения с переключением с одних движений на другие. Равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, скамье). Поза Ромберга с закрытыми глазами (№№ 1,2,3). Повороты и вращения головой и туловищем. Обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой). Перекатывание по полу в горизонтальном положении. Приседания с выпрыгиваниями и вращениями. Прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой. Многоскоки с поворотами на 90°, 180°, 360°, на произвольные углы, на максимальные углы. Наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча.

Упражнения на местности для развития силы и ловкости. Залезание на деревья (с сучьями, без сучьев), крутые склоны, небольшие скалы. Передвижение по растянутым между деревьями канатам с помощью рук и ног. Бег по пересеченной местности с отягощением в руках. Метание камней различной величины и формы на дальность и точность. Перетаскивание и бросание бревен. Волочение автомобильной покрышки (с зацепом веревкой за пояс). Рубка деревянной колоды топором-колуном. Пилка дров. Удары молотом по автомобильной покрышке.

Легкоатлетическая подготовка.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений.

Бег: вперед, назад; на носках, на пятках, на ребрах ступней; боком со скрестными заступами; перемещение в сторону с подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); подводящие беговые и толчковые упражнения (в т.ч. с опорой рук о стену, перила); осанка и работа рук во время бега; упругий бег на месте; пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; вынос бедра и постановка стопы; отталкивание как основная фаза бега; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции; бег с высоким подниманием бедра; бег с подскоками вверх и проскоками на толчковой ноге; бег с подниманием прямых ног вперед и назад; бег с

⁴ Упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, водной), в помещении и на открытом воздухе.

⁵ Обязательным требованием при обучении упражнениям и приемам разделов «гимнастическая подготовка», «акробатическая подготовка», «борцовская подготовка», «атлетическая подготовка» является показ, объяснение и разучивание приемов самостраховки и страховки партнером.

захлестом голени назад; бег с «выхлестыванием» ступней наружу; бег с широким разведением коленей; бег с движением коленей внутрь; бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх с проскоками на толчковой ноге; бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх («прыжки в шаге»); перемещение прыжками с ноги на ногу с небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении; скоростное перемещение прыжками на одной ноге; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками, семенящий бег (держась высоко на стопах), бег трусцой; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения; бег с изменением темпа движения; бег с вращениями; бег с ускорениями с хода и с бега; бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам; равномерный бег с высокого старта; техника низкого старта по командам; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование («набегание»); бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м) с низкого старта; челночный бег 3 × 10 м, 6 × 6 м, 10 × 10 м; 4 × 25 м; бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (широкий выпад в шаге, присед, упор лежа, положение лежа на животе, лежа на спине); бег в гору; бег под гору; бег вверх и сбегание вниз по лестнице; кросс по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона; техника передачи и приема эстафетной палочки в эстафетах.

Эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями.

Прыжки: с места вперед, назад, в сторону; в длину с короткого разбега (в 13-5 шагов); в длину с длинного разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; скачки на одной ноге, на двух ногах; прыжки вверх из полуприседа, из полного приседа; в длину с места толчками двух ног тройной-пятерной-десятерной прыжок; в длину с места тройной прыжок (первый толчок двумя ногами, второй толчок – одной ногой, третий толчок – другой ногой, приземление на обе ноги); в длину с разбега двойной-тройной-четверной прыжок с приземлением на две ноги; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»); прыжки вверх толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; прыжки вверх толчком двух ног с захлестом голени назад; прыжки вверх с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; прыжки вверх с выполнением заданных движений руками или ногами в воздухе; прыжки вверх с вращением на максимальный угол; соскок с возвышения с приземлением на две ноги; соскок с возвышения с уходом кувырком; соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх, вперед или в сторону (на двух ногах, на одной ноге); прыжки по «зигзагу» с ноги на ногу; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и высоту; прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамью, через партнера на корточках; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов (рукой, ногой, головой); перемещение прыжками на одной ноге с высоким выносом бедра и другой ногой, притянутой коленом к плечу («блоха»); «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и проползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа («дриблинг»); прыжки в упоре лежа сзади.

Метания. Техника дальнего метания (исходное положение для метания, отведение руки, скрестный шаг при разбеге). Метание теннисного мяча «на дальность» с места и разбега. Метание теннисного мяча «на точность» (в горизонтальную, вертикальную, круглую мишень). Метание гранаты. Броски набивного мяча различными способами из различных положений. Толкание металлического ядра одной рукой от плеча.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; на месте; в перемещении; после кувырка; после вращения.

Гимнастическая подготовка.

– На гимнастической стенке: висы на прямых и согнутых руках прямым и обратным хватом, прогибы, растяжки, лазания.

– На гимнастической скамье: прыжки через скамью, ползание, силовые упражнения.

- На балетном станке: растяжки, наклоны, перемахи.
- На матах: кувырки, прыжки, ползание.
- На подвесном канате: висы, лазание.
- На гимнастическом козле: прыжки согнув ноги и ноги врозь с разбега (с использованием толчкового мостика).

– На гимнастических брусьях: ходьба на руках в упоре; отжимания в упоре; размахивание в упоре; размахивание в упоре на предплечьях; соскок махом назад и вперед; из упора на предплечьях подъем в упор махом вперед и махом назад; из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из упора на согнутых руках перемах ноги врозь в упор; хватом за концы жердей прыжком перемах ноги врозь в упор.

– На перекладине: висы на руках прямым и обратным хватом; подтягивание прямым и обратным хватом; подтягивание узким, средним и широким хватом; подтягивание за голову; размахивания изгибами; соскок махом вперед; из виса стоя подъем на правой (левой) («выход силой»); подъем переворотом с помощью и без помощи; мах вперед и поворот кругом в вис разным хватом.

Акробатическая подготовка.

– Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Несколько быстрых кувырков подряд. Кувырок со скрещенными голенями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Кувырок назад с выходом в стойку на руках.

- Стойка на руках у стены. Стойка на руках (обозначить). Ходьба на руках.
- Переворот в сторону с места и разбега. Переворот в сторону с поворотом. Сальто вперед с разбега на горку матов.
- Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад. Вставание из гимнастического моста в основную стойку. Перемещения на гимнастическом мосту.

– Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках в группировке. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост.

– Подъем разгибом с шеи. С разбега переворот вперед разгибом с опорой на руки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Напрыгивание из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей(на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360°(на матах). Прыжки с рук на ноги и обратно.

– Переворот назад с поддержкой. Парные кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого). В паре из положения стоя спинами друг к другу, руки сцеплены над головой, перевороты назад в группировке через спину наклоняющегося партнера.

Борцовская подготовка.

Самостраховка при падениях.

Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение вперед на согнутые руки из основной стойки. Прыжок вперед с погибом и приземлением на согнутые руки. Падение назад с поворотом и приземлением на согнутые руки. Падение набок и на спину из различных положений (сидя, упор присев, стоя, стоя на одной ноге, с прыжка). Падение набок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера. Падение набок и на спину кувырком в воздухе (полусальто). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Ползание: на скамье вперед и назад с помощью рук; на ковре вперед, назад, в сторону; на гладком полу подтягиваясь руками (ладонями, локтями) в положении лежа на животе; извивами корпуса в положении лежа на спине (без помощи рук и ног); «крокодилом» (в упоре лежа); в упоре лежа сзади; перемещение сидя с помощью ног (руки перед грудью или за

спину); перемещение сидя с помощью рук (ноги поджаты и не касаются пола); ползание попластунски на местности (в лесу, в т.ч. с тяжелым рюкзаком).

Упражнения на борцовском мосту. В упоре лежа, таз поднят, теменная часть головы упирается в ковер, сгибания-разгибания шеи, наклоны шеи в стороны, круговые движения головой. Выход на борцовский мост из положения лежа на спине. Выход на борцовский мост кувырком вперед. Выход на борцовский мост из стойки прогибом назад. На борцовском мосту сгибания-разгибания шеи, наклоны шеи в стороны, круговые движения головой. На борцовском мосту забегания ногами по кругу. На борцовском мосту перевороты вперед и назад. Удержание борцовского моста, партнер давит на грудь руками. Вставание с борцовского моста.

Силовые упражнения с партнером. Поднимание обхватом туловища или ног. Поднимание захватом «на мельницу». Ходьба и бег с партнером на руках, на спине, на одном плече, на двух плечах («мельница»). Приседания с партнером на плечах. Разгибания спины в полуприседе с расставленными ногами с удержанием партнера спереди (партнер ногами обвивает бедра, руками шею). Ползание с партнером, сидящим на спине. Опускание стоящего партнера на ковер и поднимание в исходное положение упором ладоней в затылок, в подбородок.

Единоборства с элементами борьбы. Борьба на сцепленных кистях. Рывки согнутыми запястьями. Выталкивание упором руками в плечи. Тяга за шею, пояс, руки. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Борьба в партере с заданием «выползти из-под противника». Борьба в партере с заданием «положить на лопатки».

Игры с элементами единоборства. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвигнуть, связать. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействием этому. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т. п.). Игры на формирование умения противостоять одному против двоих.

Броски. Задняя подножка. Передняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Бросок захватом ног спереди. Бросок захватом ног сзади. Бросок через бедро. Бросок через спину. Бросок рычагом руки наружу. Бросок поворотом («мельница»).

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя через предплечье. Рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг локтя внутрь.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг колена. Ущемление икроножной мышцы.

Удушающие приемы⁶: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, приподнимая руку.

Простейшие формы борьбы в стойке. Находясь в обоюдном захвате – перетягивание партнера через черту, отрыв от ковра, выталкивание или вытеснение из круга. Выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом. Выведение из равновесия толчками плечом (руки за спиной) стоя на одной ноге. Борьба за захват руки, ноги, туловища, одежды. Выведение из равновесия толчками ладоней в ладони. Выведение из равновесия толчками одноименных ладоней стоя на одной линии (другая рука за спиной). Выталкивание грудью, руки разведены в стороны, ладони соединены в «замок». Борьба зацепом голени одноименных ног (сзади, спереди) с задачей оторвать ногу противника от пола своей ногой.

Простейшие формы борьбы в партере. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений – сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименными или одноименными боками друг к другу; лежа голова к голове; лежа разноименными или одноименными боками друг к другу; один лежит на животе, другой на спине; один лежит на спине (животе), другой рядом на четвереньках; стоя на коленях в обоюдном захвате. Борьба с заданием удержать партнера на лопатках. Борьба с заданием

⁶ При выполнении удушающих приемов необходим строгий контроль тренера. Возраст спортсменов не менее 14 лет.

удержать партнера на животе. Борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера.

Атлетическая подготовка⁷.

Занятия по атлетической подготовке проводятся в виде специализированных тренировок. В зависимости от целей и задач текущего тренировочного цикла назначаются следующие режимы выполнения упражнений: режим увеличения силовой выносливости, режим одновременного увеличения силы и мышечной массы, режим увеличения максимальной силы (силовые «проходки»), режим увеличения динамической силы, режим увеличения взрывной силы («ударный» метод), режим увеличения амортизационной силы (на обратном ходе нагрузки).

Упражнения должны быть направлены на совершенствование силовых характеристик основных мышечных групп: груди, спины, брюшного пресса, ног (мышцы бедер, мышцы голени), рук (бицепсы, трицепсы, мышцы предплечья), плеч, шеи.

Упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей. Подтягивание. Отжимание. Сгибание корпуса в положении лежа на спине. Сгибание ног в тазобедренном суставе в положении лежа на спине. Разгибание корпуса в положении лежа на животе. Подъемы ног в висе и т.д.

Упражнения с внешней нагрузкой: грифом, штангой, дисками от штанги, гантелями, эспандерами, весом тела партнера.

Упражнения с использованием атлетических тренажеров: блочных устройств с верхними и нижними блоками, тренажеров «Кинг-Конг», тренажеров для развития мышц голени, тренажеров для разгибания ног сидя, тренажеров для сгибания ног лежа на животе, тренажеров для жима ногами, тренажеров для приседаний в наклонном положении, тренажеров «римский стул», перекладин, локтевых упоров, деревянных подставок («плинтов»), горизонтальных и наклонных скамей, изолирующих наклонных скамей («скамья Скотта»), стоек для штанги и т.д.

Общеоздоровительные виды спорта: плавание; лыжный спорт; велосипедный спорт; гребля на лодках; туризм.

Подвижные игры. «Грубый» баскетбол. Регби на коленях с набивным мячом (на ковре). Салочки. Перетягивание каната. Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры. Баскетбол. Футбол. Регби. Волейбол. Бадминтон. Настольный теннис.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в нем.

Полный шпагат, наклоны и прогибы в нем. Махи прямой ногой вперед, в решаться тренером по согласованию со спортивным врачом индивидуально для каждого занимающегося.

В сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление.

Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед – вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно

⁷ Атлетическую подготовку рекомендуется вводить в тренировочный процесс с 14-летнего возраста. Однако в связи с тем, что в последнее время возраст полового созревания подростков снизился, переход к атлетическим упражнениям можно начинать несколько раньше. Это вопрос должен

висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Расслабляющий массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе, на спине.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Воспитание силы.

Увеличение силовой выносливости. Отжимания в упоре лежа на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу). Подскоки в упоре лежа («дриблинг»). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Приседания со штангой с выходом на носки. Смена ног прыжками на месте («разножки») со штангой на плечах. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Повторные «взрывные» удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе.

Увеличение динамической силы. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад).

Увеличение взрывной силы. Выталкивания грифа от плеч вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног. Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу) и выпрыгивание вверх, вперед, в сторону. Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди. Соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх и нанесением ударов ногами и руками в прыжке. Выпрыгивание вверх на прямых ногах за счет разгибания в голеностопных суставах, с отягощением на поясе или ногах. Выпрыгивание из полного приседа вверх со штангой на плечах. Выполнение ударов в воде. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Подскоки в упоре лежа («дриблинг») с ударами ладоней в грудь. Имитация ударов ой-цуки, гяку-цуки с вертикально установленным грифом. Удары по макиваре, лапе, мешку с отягощениями с установкой «на взрывную силу и жесткость». Бой с тенью с отягощениями. Рывково-тормозные упражнения («челноки») с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов руками из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. «Взрывные» удары ногой по мешку, выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удары по макиваре с места передней ногой без подшага задней. Удары по макиваре ногой с середины траектории. Толчки кулаком в форме ударов в упертую ладонь партнера.

Одновременное увеличение силы и мышечной массы. Упражнения атлетической гимнастики, выполняемые в режиме увеличения массы, для развития мышц, участвующих в движениях ударов.

Увеличение изометрической и максимальной силы. Изометрические стягивающие напряжения в стойках кихона. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя толчкам партнера сверху в плечи. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте.

Воспитание быстроты.

Увеличение быстроты одиночного движения. Совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях. Выполнение ударов с ментальной установкой на превышение достигнутой скорости их нанесения. Выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди). Увеличение максимальной силы работающих в ударе

мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка). Задания на расслабление мышц в стартовой фазе. Задания на расслабление мышц, не принимающих участие в ударе.

Совершенствование простой двигательной реакции. Выполнение техники по звуковому, зрительному сигналу. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в одном и том же положении лапе.

Нанесение ударов по имитирующему раскрытие защиты партнеру. Постановка блока, защита перемещением от неожиданного удара партнера.

Совершенствование реакции выбора. Отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях, постепенно увеличивая число вариантов. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в разных положениях лапе. Обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника. Задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов). «Спарринг» на дистанции 3-4 м. Салочки руками и ногами.

Совершенствование реакции на движущийся объект. Тренировка периферического зрения. Выполнение защит от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции. Нанесение ударов по движущейся лапе. Работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове. Нанесение встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед. Защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей. Стоя лицом к стене, ловля бросаемого из-за спины партнером в стену теннисного мяча после его отскока. Ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

Повышение скорости выполнения комбинаций. Оптимизация техники выполняемых комбинаций. Сокращение времени подготовительных действий. Выполнение комбинаций ударов и защит, выполнение ката с околоредельной скоростью, позволяющей не допускать потери качества техники. Выполнение комбинаций техники «на скорость» по лапам, макиварам, мешку, «рыцарю» (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу). Повышение общей гибкости. Повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

Повышение скорости перемещений. Рывково-тормозные упражнения («челноки»). Задания на резкое изменение направления движения. «Серповидные» перемещения. Задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода. Парные упражнения на перемещение типа «зеркало» (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке). Скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

Повышение частоты нанесения ударов. Серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных). Поочередные удары руками, ногами на быстрых «разножках». Скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов. Самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности. Аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

Воспитание специальной выносливости.

Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности. Многократное выполнение техники кихона, комбинаций, ката.

Скоростная выносливость. Многократное выполнение повторных ударов и серий ударов до появления признаков снижения скорости. Скоростные прыжки через скакалку. Скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой».

Выносливость к скоростно-силовой работе. Работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью. Удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов. Бой с тенью с отягощениями с высокой интенсивностью.

Анаэробная выносливость. Работа на мешке с максимальной интенсивностью до 20-30 с. Работа на мешке с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин. Работа на мешке с большой интенсивностью до 3 мин. Спарринг с большой интенсивностью до 3 мин. Отработка спурта в концовке спарринга в последние 15-20-30 с.

Аэробно-анаэробная выносливость. Работа на мешке с умеренной интенсивностью до 8-10 мин. Спарринг с умеренной интенсивностью до 8-10 мин. Прыжки через скакалку до 8-10 мин.

Выносливость к длительной работе переменной мощности, сенсорная выносливость. Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

Выносливость к работе в условиях гипоксии. Беговые и технические упражнения с задержкой дыхания. Работа на мешке, спарринг в респираторе.

Совершенствование работы вестибулярного аппарата. Нанесение ударов после кувырка. Нанесение ударов после вращения. Выполнение удара тоби усиро маваси-гэри с падением. Салочки с вращением вокруг вертикальной оси по сигналу.

Имитационные упражнения. Бой с тенью. Имитация ударов и блоков без партнера (в т.ч. перед зеркалом). Имитация ударов и блоков с партнером («бой на расстоянии»). Подсечки по теннисному мячу. Удары по подвешенному предмету (узлу пояса). Удары по куску полиэтилена, не давая ему упасть на пол.

Подвижные игры с элементами единоборства. Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, создавать выгодную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих.

Упражнения для развития координации и ловкости. Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций «на технику» и «на скорость». Спарринг с финтами и обманными действиями. Спарринг в «неудобной» стойке: для правой – в правосторонней, для левой – в левосторонней. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя.

Спарринг на уменьшенной площадке, в узком коридоре. Спарринг в условиях плохой освещенности. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Гашение горящей свечи различными ударами рук и ног.

Набивание тела.

Набивание ударных поверхностей в песок, опилки, мешок с песком. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером (в т.ч. с закрытыми глазами). Встречное набивание предплечий и голени в паре с партнером. Набивание и накатывание голени палкой.

Растягивающие упражнения.

Наклоны вперед, в стороны с разведенными ногами (сидя, стоя). Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Отжимания «волной» в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Шпагат прямо и в сторону. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа).

4.1.3.1. Учебно-тренировочный этап 1-го года обучения

Теоретическая подготовка

Обзор истории восточных боевых искусств. Обзор истории боевых искусств Юго-Восточной Азии и Дальнего Востока. Обзор истории боевых искусств Японии.

История Киокусинкай. Жизнь и деятельность Ояма Масутацу. Создание Киокусинкай и учреждение ИКО. Развитие ИКО при жизни Ояма Масутацу и после его смерти.

Киокусинкай в России. Появление каратэ в СССР. Становление Киокусинкай в СССР в 70-е и 80-е годы XX века. Развитие Киокусинкай в России в 90-е годы XX века. Учреждение Федерации Киокусинкай России (ФККР). Развитие Киокусинкай в России на современном этапе. Достижения российских каратистов на международной арене.

Присяга додзё и ее положения. Содержание присяги додзё. Расшифровка положений присяги додзё. Культурно-исторические аспекты положений присяги додзё.

Соревновательные дисциплины. Правила соревнований. Соревнования по кумитэ и ката. Вид соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Уровень соревнований: спортивная школа, город, область, федеральный округ, Россия, часть света (Европа), мир. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории (кумитэ), категории по цвету пояса (ката). Форма

участников. Разрешенные и запрещенные действия в кумитэ. Критерии определения победителя в кумитэ. Продолжительность кумитэ. Критерии оценки выступления на соревнованиях по ката. Система выбывания в соревнованиях по кумитэ и ката.

Методы изучения техники. Техническая подготовка – процесс обучения основам техники спортивных действий. Осознанность обучения. Стадии изучения техники: создание двигательных представлений, первичное освоение структуры движения, овладение навыком, закрепление и совершенствование навыка. Методы изучения техники: показ, объяснение, разучивание, целостный и расчлененный методы. Необходимость пространственно-временной точности движений в каратэ. Дифференциация движений по усилию. Распределение мышечных тонусов в теле при выполнении техники каратэ.

Кихон-гэйко – тренировка базовой техники. Кихон – базовая техника каратэ. Отличие техники кихона от техники кумитэ. Биомеханические закономерности базовой техники каратэ. Составляющие элементы технической подготовки: стойка и ее элементы, пространственная форма удара (блока), траектория движения звеньев тела и последовательность их включения, форма ударной (блокирующей) поверхности, тонусы мышц, скорость, сила, баланс корпуса. Тренировочные методы при изучении базовой техники.

Основы тактики свободного спарринга. Атакующая и контратакующая тактика. Средство достижения победы в спарринге – нанесение сильных ударов по уязвимым местам тела противника. Основные средства тактики: техника, физическая подготовленность, оперативность мышления, волевая подготовленность. Основные тактические действия: разведка, нападение, защита, контратака, маневрирование (дистанционное, фланговое), скрытие собственных намерений, ложные действия, вызов противника на неподготовленные действия, изменение темпа, психическая атака. Атакующая тактика: собственные опережающие удары, захват инициативы, продвижение вперед, высокий темп. Контратакующая тактика: применение ответных действий после нападения противника, выжидание, провоцирование, «вылавливание».

Морально-нравственная подготовка каратиста. Морально-нравственное воспитание в каратэ и его исторические корни. Моральный облик ученика Школы Киокусинкай. Средства и методы морально-нравственного воспитания. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Терминология. Стойки. Удары руками. Блоки. Дыхание (ибуки). Перемещение в кибадати в сторону. Виды перемещений в боевой стойке. Комбинации. Ката. Команды для медитации, расслабления, проведения спарринга.

Техническая подготовка

Базовая техника

Татиката (стойки). Какэаси-дати.

Цуки (удары руками). Тэтцуи. Нукитэ. Сэтэй. Энкэй гяку-цуки.

Укэ (блоки). Моротэ-укэ. Маваси-укэ. Сюто маваси-укэ.

Кокю-хо (техника дыхания). Ногарэ омотэ. Ногарэ ура. Ибуки.

Идо (основы движения).

– В кокуцу-дати: сюто маваси-укэ.

– В сантин-дати движение вперед и назад, повороты.

Например: сантин-дати + сэйкэн тюдан гяку-цуки.

– В кибадати движение боком вперед и назад (маэ-коса, усиро-коса), повороты.

Например: кибадати + дзюн-цуки, тэтцуи.

– Сочетания: блок и атака.

– Например: дзэнкуцу-дати + дзэдан-укэ + сэйкэн тюдан гяку-цуки.

– Сочетания: цуки и кэри.

Например: дзэнкуцу-дати + маэ-гэри + сэйкэн тюдан-цуки.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно ити. Пинан соно ни. Сантин.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Укэ-каэси (блок и ответные действия).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций.

Например: рука-рука-рука / рука-рука-нога / рука-нога-рука / нога-рукарука / рука-нога-нога / нога-нога-рука / нога-рука-нога / нога-нога-нога.

Дзю-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, киай, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси.

Кондиция.

Гибкость. Плечами касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 40 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 40 раз. *Ходьба на руках.* 40 секунд.

Подтягивания на перекладине. 8 раз.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста + 15 см.

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Варианты положений рук в боевой стойке. Дополнительные виды перемещений: окури-аси, окури-сагари (шагподсечка), фуми-аси, фуми-сагари (шаг со сменой сторонности стойки), коса (смена ног прыжком на месте), скачок, вышагивание, отшагивание. Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замок»). Работа ступней, бедер, поясницы, спины при выполнении ударов руками. Работа ступней, голени, бедер, поясницы при выполнении ударов ногами. Особенности работы ног, бедер, поясницы, тонус мышц живота при выполнении комбинаций. Импульсивно-возвратные (баллистические) и продавливающие (толково-проникающие) удары руками.

Удары руками. Цуки, сита-цуки, каги-цуки в длинных и укороченных вариантах. Татэ-цуки (прямой с вертикальным положением кулака для ударов под ключицу, для ударов на ближней дистанции).

Удары ногами. Гэдан маваси-гэри (лоу-кик под блоком голенью по икре опорной ноги). Какато отоси-гэри (варианты маэ-кэагэ, ути-маваси и сотомаваси). Гэдан усиро маваси-гэри (по бедру). Усиро маваси-гэри (в корпус, голову). Сокуто усиро маваси-гэри (в голову, для ближней дистанции). Асикакэ (подсечка стопой снаружи под переднюю ногу). Гэдан маваси-гэри (лоукик по поставленной после удара ноге). Маэ-гэри (в бедро). Усиро-гэри (в бедро). Тоби усиро-гэри (согнутой ногой, для ближней дистанции). Сотомаваси-гэри (поверх рук противника). Кансэцу-гэри (в бедро).

Блокировки. Жесткий сото-укэ локтем (от сита-цуки). Стопорная накладка сюто в бицепс (от сита-цуки). Осаэ-укэ разноименной рукой (от цуки). Намигаэси (амортизирующая подставка голени под углом от гэдан маваси-гэри). Отвод ноги назад со сменой сторонности стойки (от гэдан маваси-гэри). Отход назад «шагом-подсечкой» без смены сторонности стойки (от гэдан мавасигэри). Жесткий сото-укэ без замаха с прикрытием головы другой рукой (от хидза-гэри, маэ-гэри). Жесткая подставка колена вперед (от маэ-гэри в корпус). Сунэ-укэ (жесткая подставка голени от маваси-гэри в корпус). Отклон корпуса назад (от маэ-гэри в голову). Жесткое прикрытие головы рукой (от какато отоси-гэри, в т.ч. с шагом на противника). Моротэ сюто-укэ (от мавасигэри, усиро маваси-гэри в голову, в т.ч. с отходом по диагонали). Толчок ступней в бедро сзади (от усиро-гэри, усиро маваси-гэри). Уход назад (от прямых ударов). Уход в сторону по диагонали (от круговых ударов).

Болевые точки. Грудинная кость (цуки). Сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки). Зона между ребрами и тазовыми костями (сита-цуки, кагицуки, удары ногами). Ключица (цуки). Трицепс, плечо (каги-цуки снаружи).

Тактическая подготовка

Изучить *контратакующую тактику с применением ответных контратак.* Сущность этой тактики заключается в том, что противнику дается возможность первому нанести удар, который необходимо заблокировать либо уйти от него. Далее сразу же выполняется собственная контратака, одиночная или серийная.

Такая тактика имеет как преимущества, так и недостатки. К преимуществам можно отнести экономию сил, возможность провести разведку и выяснить истинные намерения и подготовку противника, возможность работать с превосходящим по силам и активности

противником, возможность «измотать» противника его же собственными атаками, притупить бдительность противника и неожиданно напасть на него.

К недостаткам можно отнести добровольную уступку активности и территории, риск «увязнуть» в обороне и не суметь вовремя перехватить инициативу, возможность пропустить нокаутирующий удар, а также с большой вероятностью потерю психологического преимущества.

Из вышесказанного следует, что контратакующую тактику целесообразно применять, как правило, только в отдельных фрагментах боя, когда это оправдано. Проведение всего боя целиком на контратаках могут позволить себе только опытные, технически подготовленные бойцы, обладающие отличной реакцией и способностью мгновенно «взрываться», хорошо чувствующие момент для перехвата инициативы.

Изучение контратакующей тактики проводится при помощи «ролевых» спаррингов, когда одному бойцу ставится задача все время атаковать и продвигаться вперед, а второму – блокировать его удары и сразу же отвечать своими, при этом как можно больше маневрировать и бороться за удержание территории. Для второго бойца при этом важно заранее подготовить эффективные контратаки на определенные действия противника

Задания для спаррингов. «Дорожки» с набиванием тела партнера. «Дорожки» с заданной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с заданной техникой атаки и ответной контратаки. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и ответной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Нанесение ударов на отходе. Комбинации со сменой уровня. Комбинации с «вертушками». Маневренные действия, защиты уходом в сторону и назад. Территориальный прессинг. Удержание центра татами. Оттеснение противника за край татами. Тактика частых одиночных ударов – нанесение ударов с такой частотой, чтобы противник лишился возможности атаковать и был вынужден только защищаться. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Контратакующий бой – один боец свободно атакует, другой применяет тактику ответных контратак. Перехват инициативы, «подхватывание». Свободный спарринг.

4.1.3.2. Учебно-тренировочный этап 2-го года обучения

Теоретическая подготовка

Идо-гэйко – тренировка перемещений. Виды перемещений в низких стойках – вперед, вперед с вращением, назад, назад с вращением, повороты. Особенности перемещений при выполнении техники рук и ног. Тренировочные методы при изучении перемещений.

Правила соревнований по кумитэ. Требования к месту проведения соревнований и площадке для поединков (татами). Положение о соревнованиях. Весовые категории. Возрастные категории. Состав судейской коллегии и судейского корпуса. Допуск участников к соревнованиям. Жеребьевка. Форма участников и защитные приспособления. Порядок проведения соревнований. Регламент поединка. Обязанности рефери и боковых судей. Судейская терминология. Критерии присуждения победы. Разрешенные и запрещенные действия. Дисквалификация. Тамэсивари. Порядок определения призеров. Порядок подачи протестов. Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях. Должностные лица соревнований, их права и обязанности.

Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом. Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на турнире. Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя тренером с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

Общая характеристика и принципы спортивной тренировки. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Тренировка как целенаправленный процесс совершенствования физических качеств и спортивной техники. Виды, средства и методы спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип

систематичности и последовательности тренировочных нагрузок. Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности процесса физической подготовки. Принцип возрастной адекватности физических нагрузок.

Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Строение скелета человека. Виды костей и суставных соединений. Сухожилия и связки. Мышцы и их виды, основные мышечные группы. Кожный покров. Внутренние органы человека. Нервная, пищеварительная, кровеносная, дыхательная, гормональная, мочеполовая системы и их функции. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

Гибкость и методы ее развития. Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Роль разогревающей разминки и массажа мышц при развитии гибкости. Разогревающие втирания, применяемые в спорте.

Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Закаливание, занятия физкультурой и спортом, личная гигиена, полноценное питание, прием витаминов, рациональный режим труда и отдыха, правильный подбор одежды, профилактические прививки, регулярные медицинские осмотры, фитотерапия, лекарственная терапия – эффективные способы профилактики заболеваний. Ограничение общения с людьми, меры личной профилактики при эпидемиях.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр записей соревнований, записей учебно-тренировочных сборов, учебных фильмов, фильмов по истории каратэ.

Терминология. Удары руками. Блоки. Перемещение с вращением. Перемещение в кибэ-дати под углом 45°. Ката. Судейская терминология при проведении спарринга.

Техническая подготовка

Базовая техника

Цуки (удары руками). Кокэн-ути. Хайто-ути. Моротэ-цуки.

Укэ (блоки). Кокэн-укэ. Хайто-укэ. Дзюдзи-укэ.

Идо (основы движения).

– Кайтэн-идо (вращение).

– Например: кибэ-дати + кайтэн-тэтцуи.

– Дако-идо (угол 45°).

Например: кибэ-дати 45° + гэдан-барай.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно сан. Пинан соно ён. Янцу. Цуки-но ката.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Укэ-каэси (блок и ответные действия).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций.

Например: рука-рука-рука / рука-рука-нога / рука-нога-рука / нога-рукарука / рука-нога-нога / нога-нога-рука / нога-рука-нога / нога-нога-нога.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). 3 раунда спарринга по 60 секунд.

Критерии: рэйги, камаэ, киай, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси.

Кондиция.

Гибкость. Плечами касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 50 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 50 раз.

Ходьба на руках. 50 секунд.

Подтягивания на перекладине. 10 раз.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста + 20 см.

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Отсутствие скованности, начало всех ударов из расслабленного состояния, «стряхивающий» характер ударов. Вертикальное положение корпуса, прямой низ спины, опущенные расслабленные плечи, прикрытые головы руками, живот и поясница в тонусе, упругие ступни. Подтягивание пятки к бедру при выполнении ударов ногами. Отход назад по дуге. Вход по диагонали с разворотом (сайд-степ вперед). Отход по диагонали с разворотом (сайд-степ назад). Фронтальное положение боевой стойки на ближней дистанции.

Удары руками. Баллистические удары руками. Ути-ороси (крюк сверху). Каги-цуки (по ребрам: перед локтем, за локтем). Каги-цуки (по плечам). Гэданцуки, гэдан каги-цуки (прямой, боковой в бедро). Хидзи-ути (удар локтем: сбоку, сверху, вперед). Гэдан-цуки (добивание падающего противника после подсечки).

Удары ногами. Маэ-гэри (без разворота на опорной ступне, для ближней и средней дистанции). Хидза-гэри, маэ-гэри, лоу-кик, маваси-гэри с «разножкой». Хидза-гэри, маваси-гэри (после сайд-степа назад). Маваси-гэри (в корпус, «рубящий» удар голенью за счет вкручивания спины, для средней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с длинным выносом колена и хлестом голени, для дальней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с круговым пронесом). Усиро маваси-гэри (в голову, с хлестом голени). Тоби усиро-гэри (длинный вариант, по отбегающему противнику). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик снаружи и изнутри по опорной ноге в момент выполнения противником удара другой ногой). Хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для входа с дальней дистанции). Маэ-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для стопинга, теснения). Маэ-гэри (с предварительным ложным выносом колена в сторону, имитируя начало маваси-гэри). Мавасигэри (с предварительным ложным выносом колена вперед, имитируя начало маэ-гэри). Маэ-гэри, усиро-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Усиро-гэри (без «вертушки», с заступом через какэаси-дати). Тоби маэ-гэри (передний, задний). Аси-какэ (подсечка стопой изнутри под опорную ногу в момент выполнения противником удара другой ногой). Аси-какэ (подсечка стопой снаружи под две ноги).

Блокировки. Сбивка кулаком сверху вниз на уровне груди (от цуки). Сбивка кулаком сверху вниз на уровне пояса (от сита-цуки). Сбивка кулаком сверху вниз с предварительным приподниманием кулака (от фури-ути). Сбивка кулаком сверху вниз наружу (гэдан-барай) на уровне пояса (от каги-цуки по ребрам). Жесткая подставка предплечья в сторону (от каги-цуки по плечам). Осаэ-укэ одноименной рукой (от цуки). Толчок ступней в бедро спереди (от маваси-гэри, лоу-кика). Отводящий блок (маваси-укэ) с принудительным опусканием ноги (от маэ-гэри в корпус). Блок двумя предплечьями с принудительным опусканием ноги (от маваси-гэри в голову). Опережающее сбивание руками рук противника для подготовки собственной атаки.

Болевые точки. Ключица (фури-ути). Верхняя часть грудной мышцы (фуриути). Почка (каги-цуки). Бицепс (каги-цуки изнутри). Живот ниже пупка (маэгэри, усиро-гэри). Затылок (усиро маваси-гэри).

Тактическая подготовка

Изучить *контратакующую тактику с применением встречных контратак*. Сущность этой тактики состоит в том, что при нанесении противником атакующего удара, в «разрез» ему мгновенно наносится собственный удар, который должен достичь цели раньше, чем удар противника. При этом блок, как правило, имеет форму страховочного прикрытия, так как в полном блоке нет необходимости. Далее следует развитие контратаки по ситуации.

Эта тактика имеет большие преимущества по сравнению с тактикой ответных контратак, когда удары противника сначала надо блокировать, а затем контратаковать. Она может применяться в режиме «ожидания», с заранее подготовленными вариантами встречных ударов, а также хорошо сочетается с собственными атаками при попытках противника наносить контратакующие удары.

Встречные удары всегда неожиданны для противника и поэтому психологически потрясают его. Момент «замешательства», даже если противник не получил нокдаун, очень благоприятен для эффективного завершения контратаки.

Тактика контратак встречными ударами требует хорошей реакции, развитого чувства тайминга⁸, наличия «заготовок». Также требуется иметь хорошо поставленный жесткий удар.

Типовая схема последовательности овладения тактикой встречных ударов:

- одним на атаку одним;
- двумя на атаку одним;
- одним на атаку двумя (первый удар блокируется, второй встречается);
- одним или двумя на серийную атаку (несколько ударов блокируются, затем внезапно наносится встречный удар, «ломающий» серию противника).

Задания для спаррингов. Набивание тела по принципу «первый набивает, второй встречает». «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Развитие атаки по отступающему (в т.ч. отбегающему) противнику. Комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов. Комбинации с сочетанием фронтальных ударов и «вертушек». Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Комбинации по схеме: вход руками и завершающий удар ногой. Маневренные действия, защиты сайд-степами. Тактика «прилипания»: навязывание ближней дистанции с защитой травмирующими подставками и нанесением коротких жестких ударов. Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки. Повторные удары по бицепсам, бедрам противника («отбивание»). «Разнос» опоры (целенаправленные удары по ногам изнутри). Сохранение дальней дистанции за счет встречных ударов в момент сближения противника. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг серийными ударами. Контратакующий бой с применением ответных контратак. Контратакующий бой с применением встречных контратак. Спарринг с ролевыми тактическими заданиями. Структура раунда: разведка, основная часть, концовка. Свободный спарринг.

4.1.3.3. Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения

Теоретическая подготовка

Правила соревнований по ката. Требования к месту проведения соревнований и площадке для выступления (татами). Положение о соревнованиях. Виды соревнований и состав участников. Категории участников в зависимости от квалификации. Возрастные категории. Состав судейской коллегии и судейского корпуса. Допуск участников к соревнованиям. Жеребьевка. Форма участников. Ката по выбору и обязательные ката. Индивидуальное и групповое выступление. Порядок проведения соревнований. Регламент выступления. Обязанности рефери и боковых судей. Критерии оценки выступления. Судейская терминология. Порядок определения призеров. Порядок подачи протестов. Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях. Должностные лица соревнований, их права и обязанности.

Подводящие упражнения для обучения свободному спаррингу. Учебные виды спарринга. Изучение типовых защит, контратак и перемещений. Парные задания на перемещение («зеркало»). Игры в касание («салочки»). Парные задания на набивание тела. Якусюку-кумитэ и его разновидности (самбон-кумитэ, иппон-кумитэ). Защитно-атакующие задания в перемещении («дорожки»). Спарринги с заданной техникой. Спарринги с заданной тактикой. **Система присвоения спортивных разрядов и званий в Киокусинкай.** Возрастные категории для присвоения спортивных разрядов и званий. Критерии присвоения спортивных разрядов и званий. Срок подачи заявки на присвоение спортивных разрядов и званий. Документы, подтверждающие присвоение спортивного разряда или звания.

Виды, средства и методы спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная, судейско-тренерская практика. Средства спортивной подготовки: физические упражнения, педагогические средства, соревнования, внушение и самовнушение, средства восстановления,

⁸ Тайминг – способность выполнить техническое действие в оптимальный момент времени (т.е. не раньше и не позже, чем нужно).

анализ тренировок и выступлений на соревнованиях, теоретические занятия, спортивные сооружения, оборудование, тренажеры и инвентарь, специальная литература, наглядные пособия. Методы спортивной подготовки: непрерывный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Сила и формы ее проявления. Методы развития силы. Виды силы: максимальная, динамическая, взрывная, изометрическая, амортизационная. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Пути совершенствования силовых способностей: увеличение поперечного сечения мышц, синергия большего числа волокон мышц, улучшение межмышечной координации, снижение напряжения в мышцах-антагонистах. Методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод работы «до отказа», «ударный» метод, метод развития динамической силы, изометрический метод, методы развития силовой выносливости.

Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, быстрота сложного (многосуставного) движения, частота движений, быстрота переключения (реактивная способность мышц), скорость перемещения. Методы развития быстроты: повторный, расчлененный (аналитический), сенсорный, идеомоторный, методы совершенствования реакции выбора и реакции на движущийся объект, тренировка в облегченных условиях, методы развития скоростной выносливости.

Тактика выбора дистанции. Тактика выбора темпа. Дальняя, средняя, ближняя дистанция. Ударная и защитная дистанция, вход с защитной дистанции на ударную, выход с ударной дистанции на защитную.

Предпочтительная техника для работы на различных дистанциях. Способы фронтального и флангового маневрирования. Выбор дистанции в зависимости от роста, веса и подготовленности противника, стадии боя, собственного физического состояния. Варианты темпа боя: равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, постепенное увеличение темпа, неравномерный темп, спурт в концовке боя. Варьирование темпом боя в зависимости от технико-тактических задач, состояния противника, собственного состояния.

Режим дня и питание спортсмена-каратиста. Важность соблюдения рационального режима дня для хорошего самочувствия и поддержания высокой спортивной формы. Примерный режим дня спортсмена. Продолжительность сна и бодрствования. Понятие об основном обмене. Энергетические траты при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат. Принципы питания спортсмена: соответствие калорийности энергетическим затратам, сбалансированность, наличие витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, разнообразие, регулярность, баланс калорийности в течение дня, соответствие состава питания циклу тренировки и характеру тренировочной работы. Основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы), их калорийность и рациональное соотношение. Полноценные и неполноценные белки. Животные и растительные жиры. Простые и сложные углеводы. Нормы потребления белков, жиров и углеводов при силовой работе, скоростносиловой работе, работе на выносливость. Питание в дни выступления на соревнованиях. Регулирование веса при подготовке к соревнованиям. Гигиенические требования к питанию. Питьевой режим спортсмена.

Средства восстановления в спорте. Назначение средств восстановления в спорте. Педагогические средства восстановления: рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельных тренировочных занятий, правильное сочетание общих и специальных средств и т. д. Психологические средства восстановления: психотерапия, психопрофилактика, психогигиена. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, фармакологические средства, мази и кремы, фитотерапия, спортивное питание и напитки, физиотерапия, массаж и т. д.

Типовые травмы в киокусинкай. Типовые травмы в спарринге: ушибы мышц, гематомы, рассечение кожных покровов, черепно-лицевые травмы, ушибы надкостницы, ушибы органов промежности, вывихи и переломы пальцев руки, растяжение связок стопы, переломы ребер, сотрясение и ушиб мозга. Причины травм: недостаточная разминка, невнимательность, утомление, невыполнение инструкций тренера, работа не по заданию,

несоблюдение правил техники безопасности, малый стаж занятий, недостаточная технико-тактическая подготовленность, недостаточная физическая подготовленность, недостаточный объем «набивания» мышц тела и ударных поверхностей, недостаточная стилевая и спортивная квалификация.

Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях, рассечениях. Переноска пострадавших. Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями. Способы переноски пострадавших: на руках, на носилках.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр записей соревнований, записей учебно-тренировочных сборов, учебных фильмов, фильмов по истории каратэ.

Терминология. Перемещение в боевой стойке. Ката. Судейская терминология при выполнении ката.

Техническая подготовка

Базовая техника

Идо (основы движения). Основы техники перемещений в кумитэ-но камаэ:

окури-аси, окури-сагари, фуми-аси, фуми-сагари, ой-аси, ой-сагари, коса.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно го. Тайкёку соно ити ура. Тайкёку соно ни ура. Тайкёку соно сан ура. Гэкисай дай. Тэки соно ити.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Комбинации укэ и укэ-каэси в кумитэ-но камаэ, техника перемещений.

Дзю-кумитэ (свободный спарринг). 5 раундов спарринга по 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, киай, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси, ритм, комбинирование (баланс между техниками рук и ног), техника перемещений.

Кондиция.

Гибкость. Грудной клеткой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 60 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 60 раз.

Ходьба на руках. 60 секунд.

Подтягивания на перекладине. 12 раз.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста + 30 см.

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замки») при выполнении комбинаций и в спарринге. Кистевые, локтевые, плечевые, голеностопные, коленные, тазобедренные суставные «узлы» как средство повышения жесткости ударов руками и ногами. Нанесение ударов из различных стартовых положений без подготовки. Быстрый возврат ноги на землю после удара с быстрым продолжением атаки: рукой, той же ногой, другой ногой. Совершенствование типовых «двоек»: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога.

Удары руками. Толчково-проникающие удары руками. Ой-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Гяку-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Сьютоути (по корпусу, рукам, плечам, бедрам).

Удары ногами. Маваси-гэри (голенью поперек корпуса, с заведением колена внутрь). Хидза-гэри (в голову, с траекторией вверх-внутри). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик прямо вперед поперек бедра). Контратаки после сото сунэ-укэ, ути сунэ-укэ (например, внешний лоу-кик другой ногой, внутренний лоу-кик той же ногой). Гэдан маваси-гэри с задержкой (лоу-кик с финтом 3 видов: задержка ноги в воздухе, затем удар той же ногой; возврат ноги на землю, затем удар той же ногой; возврат ноги на землю, затем удар другой ногой). Маваси-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для входа с дальней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с вертикальным хлестом голени сверху вниз). Тоби маваси-гэри (передний, задний). Тоби усиро маваси-гэри. Тоби усиро маваси-гэри с падением. Какато отоси-гэри (с «разножкой»). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик, «подрезающий» сверху вниз). Какато отоси-гэри, усиро маваси-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Какэ-гэри (передний, задний). Ёко-гэри (передний, задний, стопинг). Какато отоси-гэри (с наклонной траекторией удара).

Блокировки. Сбивка кулаком сверху вниз на уровне груди с последующим гэдан-барай другой рукой (от цуки). Поднимание ноги по ходу удара (от внутреннего лоу-кика). Уклоны, отклонения, нырки (от ударов ногами в голову). Проводка и сбрасывание ноги предплечьем (от маваси-гэри в голову). Уход с понижением центра тяжести и круговой подсечкой опорной ноги противника (от маваси-гэри, усиро маваси-гэри в голову).

Болевые точки. Передняя часть бедра (лоу-кик, хидза-гэри).

Тактическая подготовка

Отработать **тактику боя с агрессивным противником**⁹.

В бою с агрессивным противником требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца поединка. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в силовом бою он сильнее. Для того чтобы не быть доступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дальней дистанции. Надо навязывать собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя агрессию противника к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать на отходах, опережая его боковые удары своими встречными и опережающими прямыми. Если противник «проваливается», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам.

В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите и пропустить как можно меньше ударов, надежно прикрываясь. Отступать надо не прямо назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками.

Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психологически.

Набирать преимущество надо в те моменты, когда противник, восстанавливая силы, уменьшает напор и снижает темп. К концу боя, когда противник несколько устал, следует резко повысить активность.

Отработать **тактику выбора дистанции**. Эта тактика состоит в том, чтобы навязать противнику неудобную для него дистанцию боя. Критериями должны служить рост противника, его вес, технико-тактические умения. Ближнюю дистанцию целесообразно держать в бою с высоким противником и с противником, предпочитающим работать в основном ногами, дальнейю – с низким противником, а также имеющим хорошо поставленные удары руками. Важно отработать быстрый вход с защитной дистанции (где боец недосягаем для ударов противника) на ударную дистанцию, т.е. на дистанцию, с которой можно наносить собственные удары. Также необходимо отработать обратное действие – правильный выход из атаки на защитную дистанцию. Следует специально подобрать наиболее подходящие способы атаки и защиты отдельно для дальней, средней и ближней дистанции.

Ученики должны овладеть умениями:

- навязывать противнику бой на удобной для себя и неудобной для него дистанции;
- подготавливать наиболее выгодную для конкретного удара дистанцию;
- применять наиболее выгодную для конкретной дистанции технику;
- быстро переходить от одной дистанции к другой (для этого необходимо знать, когда это нужно делать);
- использовать принципы комбинационной работы на каждой дистанции и при смене дистанций.

Задания на дистанционное маневрирование должны ставиться как в учебно-тренировочных спаррингах, так и при работе на мешке и «рыцаре».

Отработать **тактику выбора темпа**. Наиболее выгодный вариант темповой тактики состоит в том, что когда противник отдыхает или снижает темп, его надо сразу же атаковать высокоскоростными сериями, не позволяя восстановить дыхание, а когда он агрессивно атакует, следует сбивать его высокий темп жесткими встречными ударами в сочетании с

⁹ Под «агрессивным» подразумевается противник, мощно и непрерывно атакующий и продвигающийся вперед, невзирая на любые контрдействия другого бойца.

активным маневрированием. Очень важно использовать выгодные моменты для «подхватывания» противника на внезапную атаку, которыми могут быть его замешательство после пропущенного сильного удара, потеря равновесия. При отходе противника его нужно немедленно догонять, непрерывно нанося высокоскоростные удары, не давая отступать на безопасную дистанцию.

При работе над тактикой выбора темпа следует отработать (лучше всего на мешке) длинные серии ударов со сменой темпа в пределах одной серии: от умеренного до максимального и наоборот, причем переход от умеренного темпа к максимальному должен быть «взрывным», происходить внезапно.

Особо отрабатывается высокоскоростная концовка раунда, так как на соревнованиях при равном бое часто именно она определяет победителя. Спурт должен начинаться не позже, чем за 15-20 секунд до конца раунда.

Задания для спаррингов. Выход из атаки отскоком назад, входом в клинч и отскоком назад, сайд-степом назад, сайд-степом вперед. «Проваливание» противника за счет сайд-степов с немедленной контратакой сбоку. Разрушение серийной атаки противника «вклиниванием» с собственной серией ударов. Развитие атаки ногами после удара рукой. Развитие атаки руками после удара ногой. Минимизация защиты за счет жестких подставок в сочетании с нанесением собственных ударов и продвижением вперед. Комбинационная работа в атаке по трем уровням. Быстрая постановка ноги на землю после удара с последующим быстрым продолжением атаки. Ограничение перемещений противника, оттеснение противника за край татами или в его угол. Собственные действия при попытках противника оттеснить за край или в угол татами. Ведение боя с пробитым бедром. Варьирование умеренным и высоким темпом работы в спарринге. Отработка вариантов тактики выбора темпа в зависимости от конкретного противника. Варьирование серийности ударов в бою с тенью от 1 до 15. Варьирование серийности ударов в спарринге от 1 до 5-6. Отработка умения слышать и выполнять команды тренера (секунданта) в ходе боя. Финты, маскируя настоящую атаку. Бой против левши: обход противника по часовой стрелке, акцент на собственные правые удары.

4.1.4. Учебно-тренировочный этап (4-го года обучения)

Теоретическая подготовка

Разминка и ее виды.

Значение разминки перед тренировочными занятиями и при выступлении на соревнованиях. Разминка перед кихон-гэйко, идо-гэйко, выполнением ката. Стандартный комплекс ударов и блоков (кихонгэйко). Разминка перед занятием по боевой подготовке. Разминка перед занятиями по легкой атлетике, гимнастике, акробатике, борьбе, атлетической гимнастике, подвижными и спортивными играми. Разминка перед занятием на улице в разное время года. Утренняя зарядка.

Общая физическая подготовка и ее составляющие.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии человека. Основные физические качества человека – сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки каратиста. Особенности выбора видов, средств и методов общей физической подготовки в каратэ. Целенаправленная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка и ее содержание.

Задачи и содержание специальной физической подготовки каратиста. Характеристика видов, средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей физической и специальной физической подготовки. Взаимосвязь специальной физической и технико-тактической подготовки.

Энергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники.

Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека – потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков. Аденозинтрифосфат и креатинфосфат – источники энергии для сокращения мышц. Энергетические системы обеспечения работоспособности – аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоёмкость и

эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

Зоны мощности работы и их характеристики. Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения. Связь зон мощности работы с метаболическими процессами обеспечения работоспособности. Продолжительность работы, ЧСС¹⁰, расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности.

Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Характеристики тренировочных нагрузок: вид физических упражнений, локальность нагрузки (доля мышц, охваченных упражнением), направленность нагрузки (на совершенствование конкретного механизма энергообеспечения, на развитие определенного физического качества), специфичность (степень сходства определяющих параметров упражнения со структурой профессиональных спортивных действий), интенсивность выполнения упражнения (темп), продолжительность выполнения упражнения, количество повторений упражнения, скорость выполнения преодолевающих и уступающих движений, наличие и величина преодолеваемой внешней нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями упражнений, наличие болевых и отвлекающих факторов. Частные, суммарные и общие нагрузки. Зоны физиологической направленности нагрузок: аэробная, аэробно-анаэробная, гликолитическая анаэробная, алактатная анаэробная. Балльная система учета тренировочных нагрузок. Срочная и долгосрочная адаптация организма к физическим нагрузкам. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.

Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости. Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Силовая выносливость. Скоростная выносливость. Скоростно-силовая выносливость. Методы развития выносливости: равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный, метод интервальной тренировки, метод «миоглобинной» интервальной тренировки, метод круговой тренировки, повторный метод, соревновательный метод.

Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса. Основа многолетней тренировки – последовательное совершенствование физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Этапы многолетней тренировки. Планирование тренировочного года. Макроцикл и его структура. Задачи подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки. Мезоциклы и их виды. Микроцикл и последовательность тренировок в нем. Виды микроциклов. Структура и планирование отдельного тренировочного занятия. Варианты построения основной части тренировочного занятия.

Обманные действия в бою. Назначение обманных действий – нейтрализация защиты противника. Виды обманных действий: отвлекающие удары, недоведенные удары, финты корпусом, финты руками и ногами, ложные перемещения, ложное направление взгляда, смена уровня на завершающем ударе серии, ложные раскрытия, провоцирование на неподготовленную атаку, ложная уступка инициативы.

Тактика психической атаки. Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем. Подавление противника в ходе боя боевыми выкриками («киай»). Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени подготовиться к отражению атаки. Применение «обвальных» атак в критические моменты боя. Репетиция внешних эффектов психической атаки перед зеркалом и со спаррингпартнерами.

Тактика поединка с различными типами противников. Тактика боя с непрерывно атакующим (прессингующим) противником. Тактика боя с противником, работающим преимущественно ногами на дальней дистанции. Тактика боя с противником, работающим

¹⁰ ЧСС – частота сердечных сокращений (частота пульса).

преимущественно руками на ближней дистанции. Тактика боя с противником, работающим на контратаках.

Тактика боя с противником, работающим одиночными ударами и короткими сериями. Тактика боя с противником, работающим длинными сериями. Тактика боя с подвижным, маневренным противником. Тактика боя с противником, имеющим нокаутирующий удар. Тактика боя с «грязным» противником, плохо контролирующим свои действия. Тактика боя с высоким противником. Тактика боя с низким противником. Тактика боя с более легким противником. Тактика боя с более тяжелым противником. Тактика боя с левшой. Тактика ведения уличного боя: с борцом, боксером, каратистом, с плохо подготовленным противником, с опытным хулиганом-драчуном (ведущим «бой без правил»), с группой нападающих.

Специальная психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка и ее значение в каратэ. Понятие о волевых качествах спортсмена. Преодоление трудностей – основа воспитания волевых качеств. Средства и методы воспитания волевых качеств. Эмоциональные состояния спортсмена, положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний в каратэ. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния средствами психорегулирующих воздействий. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Идеомоторная тренировка. Мотивация в спортивной деятельности, особенности мотивации у детей, подростков, взрослых.

Первая помощь при сотрясении мозга, потере сознания, асфиксии, болевом шоке. Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Первая помощь при черепно-лицевых травмах, кровотечении, клинической смерти. Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Эстетическая и интеллектуальная подготовка каратиста. Необходимость самообразования для каратиста. Знакомство с историей и культурой Японии. История самурайского сословия. Бусидо – нравственный кодекс японских воинов. Основы дзэн-буддизма.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр записей соревнований, записей учебно-тренировочных сборов, учебных фильмов, фильмов по истории каратэ.

Терминология. Ката. Разбивание твердых предметов. Самооборона.

Техническая подготовка

Базовая техника

Идо (основы движения). Техника перемещений в кумитэ-но камаэ под разными углами.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно ити ура. Пинан соно ни ура. Пинан соно сан ура. Пинан соно ён ура. Пинан соно го ура. Тэнсё. Сайфа. Гэкисай сё. Тэкки соно ни. Бо кихон соно ити.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Комбинации укэ и укэ-каэси в кумитэ-но камаэ, техника перемещений.

Дзю-кумитэ (свободный спарринг). 10 раундов спарринга по 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кийай, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси, ритм, комбинирование (баланс между техниками рук и ног), техника перемещений.

Тамэсивари. Больше, чем в стандарте правил турниров ИКО.

Госин-дзюцу (самооборона). Базовые приемы.

Кондиция.

Гибкость. Грудной клеткой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 100 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 100 раз. **Ходьба на руках.** 90 секунд.

Подтягивания на перекладине. 15 раз.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста + 30 см (тоби усиро-гэри или тоби усиро маваси-гэри, правый и левый).

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Особенности боевой стойки для ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: работы на контрасте расслабления и «взрывного» напряжения, правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы бедер и поясницы, «собранных» суставных «узлов», закали ударных поверхностей.

Удары руками. Удары ногами. Техническое совершенствование и «доводка» всех изученных техник, как по отдельности, так и в различных сочетаниях. Выполнение техники с высокой скоростью, точностью и «взрывной» силой, с высокой частотой ударов, из любых положений, в нужный момент времени. Полное освоение стандартного набора комбинаций для типовых ситуаций и работа над его расширением. Способность импровизировать, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в разные уровни, прямые и круговые удары, ложные и реальные удары. Свободное применение высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке.

Блокировки. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая подготовка

Ввести *интегральную подготовку*, включающую постановку комплексных заданий для спаррингов. При таком виде подготовки спортсмен должен выполнять сразу несколько задач, например, применять определенную технику, выполнять определенные тактические установки, осуществлять различную степень вкладывания силы в удары, определенным образом выстраивать темповый рисунок, постоянно менять спарринг-партнеров и т.д.

Для спортсменов, показывающих высокие результаты на соревнованиях, тактическая подготовка должна проводиться по индивидуальным планам. Совершенствование индивидуального тактического мастерства должно происходить в соответствии с нервно-психологической предрасположенностью каждого спортсмена и его конкретными физикотехническими данными.

Организовать изучение подготовленности вероятных и известных противников и разработку тактики к каждому соревнованию. Организовать анализ выступлений на соревнованиях и изучение тактики сильнейших спортсменов.

Задания для спаррингов. Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования. Совершенствование подготовки атаки, ее реализации и выхода из атаки. Повышение скорости перемещений и подготовительных действий. Применение обманных действий. Ведение поединка с различными типами противников. Проведение «моделирующих» тренировок при подготовке к соревнованиям.

4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства

Программный материал для изучения на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Основными средствами подготовки являются упражнения, выполняемые спортсменами. Весь комплекс упражнений делится на несколько групп:

- 1-я группа – общеразвивающие физические упражнения;
- 2-я группа – специальные упражнения;
- 3-я группа – непосредственно киокусинкай как вид спорта;
- 4-я группа – вспомогательные ментальные упражнения (идеомоторные, аутогенные, самовнушение).

Примечание. Для обучения специфическим упражнениям с элементами акробатики, гимнастики, борьбы, атлетизма, пауэрлифтинга и т.п. требуются специально подготовленные тренеры-преподаватели. При отсутствии таких преподавателей в спортивной школе следует ограничиться изучением только тех упражнений и приемов, которые тренер-преподаватель в состоянии сам объяснить и продемонстрировать. Обязательным требованием при этом является показ и объяснение тренером-преподавателем приемов страховки партнером и самостраховки.

Общеразвивающие физические упражнения.

Перемещения и прыжки для разминки:

– ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений;

– бег вперед, назад, на носках, на пятках, на ребрах ступней, боком со скрестными заступами; перемещение в сторону подскоками; упругий бег на месте; бег с высоким подниманием бедра; бег с подниманием прямых ног вперед и назад; бег с захлестом голени назад, перемещение длинными прыжками на одной ноге; бег вверх и вниз по лестнице; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения, темпа движения; бег с вращениями, с ускорениями; челночный бег 3 x 10 м, 4 x 10 м, 6 x 10 м, 10 x 10 м;

– челночные прыжки (вперед-назад, вправо-влево, по «квадрату», по «кресту», по «треугольнику», по «звезде»); прыжки с поочередным скрещиванием и разведением ног, со сменой ног («разножки»), с подтягиванием коленей к груди, с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; прыжки вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; прыжки с вращением на 90, 180 и 360 градусов; прыжки с вращением на максимальный угол; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа, прыжки в упоре лежа сзади;

– переползания на борцовском ковре различными способами.

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание рук и ног, отведение-приведение рук и ног; круговые раскручивания в суставах; махи руками и ногами в различных направлениях; наклоны корпуса вперед, назад, в стороны; круговые вращения корпуса; повороты корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; волевые упражнения (в статике и динамике).

Упражнения с предметами: прыжки через скакалку; общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, веревками, поясами; метание набивного мяча различными способами из различных положений; дриблинг теннисным мячом в пол и стену; ловля теннисного мяча после его броска партнером (на месте, в перемещении, после кувырка, после вращения); удары металлическими молотками (кувалдами) различной величины по автомобильным покрышкам.

Упражнения с преодолением веса собственного тела, в том числе в висе и упоре: подъемы на носки; приседания на двух ногах; приседания на одной ноге; выпрыгивания из приседа вверх; подъемы корпуса в положении сидя; подъемы корпуса и ног в положении лежа на животе; отжимания в упоре лежа; отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью); отжимания в стойке на руках (у стены); ходьба на руках; смена упора присев на упор лежа прыжками; смена ног прыжками в упоре лежа; подтягивания в висе на перекладине; висы на прямых и согнутых руках на перекладине; поднимания ног в висе на перекладине; подъем переворотом на перекладине; ходьба в упоре на брусках; отжимания в упоре на брусках; лазание по подвесному канату.

Упражнения с партнером: кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого); приседания; вращения; прыжки; наклоны (руки на плечах партнера); перевороты назад через спину (руки сцеплены над головой); ходьба на ладонях и кулаках при удержании партнером за ноги («тачка»); выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

Упражнения на местности: бег в гору; бег под гору; бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через канавы, ямы); залезание на деревья; взбирание на крутые склоны, холмы, небольшие скалы; передвижение по растянутым между деревьями канатам с помощью рук и ног различными способами; бег по пересеченной местности с камнями 5-10 кг в руках; перетаскивание и бросание тяжелых бревен и камней; волочение тяжелой автомобильной покрышки по земле с помощью веревки различными способами; рубка деревянной колоды топором-колуном; пилка и колка дров; метание теннисного мяча, гранаты, камней «на дальность».

Другие виды спорта, применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышения его функциональных возможностей.

Для воспитания общей выносливости: стайерский бег на стадионе, кроссовый бег по пересеченной местности, лыжи, гребля, велосипед, плавание.

Для воспитания взрывной силы: прыжковый раздел легкой атлетики – прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега; скоростное перемещение прыжками на одной ноге; выпрыгивания из полуприседа вверх, из полного приседа вверх; тройной-пятерной-десятерной прыжок в длину; соскок с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх; прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнеров, стоящих на корточках; различные прыжки с доставанием предметов (головой, рукой, ногой); прыжки с подтягиванием колена толчковой ноги к плечу с удержанием другой ноги в приподнятом положении («блоха»).

Для воспитания быстроты: спринтерский бег.

Для укрепления мускулатуры: атлетическая гимнастика (бодибилдинг).

Для воспитания ловкости и улучшения координации движений: баскетбол, акробатика (кувырки, мосты, стойка и ходьба на руках, перевороты, подъем разгибом, шпагаты), упражнения на гимнастических снарядах.

Для улучшения реакции и повышения скорости малых перемещений: настольный теннис.

Для совершенствования перемещений на несколько шагов, улучшения ощущения пространства и улучшения реакции: бадминтон, волейбол.

Виды спорта, применяемые для направленного физического развития применительно к особенностям киокусинкай.

Для развития мышц-разгибателей рук и ног, мышц груди и спины:
пауэрлифтинг.

Для развития мышц-разгибателей рук: толкание ядра.

Для развития специальной выносливости и укрепления мускулатуры тела:
борьба в партере, упражнения на борцовском мосту.

Для развития способности к быстрому маневрированию: регби, баскетбол, футбол на уменьшенной площадке.

Специальные упражнения.

Специальные упражнения применяются для обучения технике, развития физических и волевых качеств строго применительно к требованиям киокусинкай.

Характеризуются относительным биомеханическим сходством (соответствием внешней формы движений, величиной и распределением применяемых мышечных усилий) с техническими действиями киокусинкай (ударами, блоками, перемещениями), а также сходством психических проявлений и степени концентрации психического напряжения. В эту группу также входят упражнения, выполняемые как в облегченных, так и в затрудненных условиях. К специальным упражнениям относятся:

Упражнения для обучения, в том числе с предметами, отягощениями, на снарядах, тренажерах, в облегченных и в затрудненных условиях, имитационные упражнения:

Удары и комбинации техники в воздух в различных скоростных режимах (от замедленного до субмаксимального). Удары и комбинации техники в воздух, по макиварам, лапам, мешку со строгим контролем правильности выполнения и с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники киокусинкай, бой с тенями, работа по макиварам, лапам, на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами, манжетами на ноги, поясным жилетом). Отталкивание стоящего партнера или тяжелого мешка, имитируя форму ударов. Рывково-тормозные упражнения с выполнением техники киокусинкай. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Медленное выполнение ударов руками и ногами с сохранением биокинематических параметров, преодолевая умеренное сопротивление партнера (выполняющего тягу поясом сзади). Имитация ударов и блоков без партнера (в т.ч. перед зеркалом) и с партнером (на расстоянии). Подсечки по теннисному и набивному мячу. Удары ногами, в т.ч. прыжковые по подвешенному предмету (шарику). Бой с тенями (разминочный и с тактическими заданиями). Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, сохранять

защитное положение и заданную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих, троих.

Упражнения для развития физических и координационных качеств строго применительно к киокусинкай:

Развитие силы: изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Выполнение ударов ногами, стоя в боевой стойке с партнером, сидящим на плечах. Отжимания в упоре лежа на кулаках, запястьях, пальцах. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги. Повторные (двойные, тройные) удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх, вперед-вверх с нанесением ударов ногами и руками. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте. Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов и блоков (в т.ч. с применением «ударного» метода). Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки). Удары по мешку с места передней ногой без подшага задней. Перемещение на полу вперед и назад за счет сокращения свода стопы («гусеница»). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Выполнение ударов в воде.

Развитие быстроты:

Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции: выполнение техники по сигналу; быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в одном и том же положении); быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему раскрытие партнеру; быстрая постанка блока от неожиданного (оговоренного) удара партнера.

Упражнение для совершенствования реакции выбора: отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях (постепенно увеличивая число вариантов); быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в различных положениях); обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника; задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов); «спарринг» на дистанции 3-4 см; салочки руками и ногами.

Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект: тренировка периферического зрения; выполнение защит на месте и в движении от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции; нанесение ударов по движущейся лапе; работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове; нанесение «взрывных» встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед; нанесение «взрывных» догоняющих ударов по макиваре при выполнении партнером шага назад; защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей; ловля бросаемого стоящим за спиной партнером теннисного мяча при его отскоке от стены (стоя лицом к стене); ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

Упражнения для увеличения быстроты одиночного движения: выполнение ударов с установкой на превышение максимальной скорости их нанесения; совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях; увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка); выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди); задания на перераспределение мышечных тонусов при выполнении ударов.

Упражнения для повышения частоты нанесения ударов: скоростные серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных); поочередные удары (руками, ногами) на быстрых «разножках»; самоконтроль за быстрым

расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности при нанесении серий повторных ударов; аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

Упражнения для повышения скорости выполнения комбинаций техники: выполнение комбинаций техники, ката с установкой «на скорость» без потери качества техники; выполнение комбинаций техники «на скорость» по мешку, по «рыцарю» (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу); оптимизация техники выполняемых движений; сокращение времени подготовительных действий; повышение общей гибкости; повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

Упражнения для повышения скорости перемещений: рывково-тормозные упражнения; задания на резкое изменение направления движения; быстрые челночные перемещения; «серповидные» перемещения; задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода; парные упражнения на перемещение типа «зеркало» с постепенным увеличением скорости перемещений (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке); скоростное перемещение «восьмеркой» между мешками, между стульями.

Упражнения для совершенствования скоростной выносливости: многократное выполнение повторных и серийных ударов и комбинаций ударов до появления признаков снижения скорости; скоростные прыжки через скакалку; скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой»; скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

Развитие выносливости:

Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности: многократное выполнение техники кихона (в т.ч. комбинаций) на месте и в движении, ката, спарринговых комбинаций.

Выносливость к скоростно-силовой работе: выполнение техники и работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью; упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т.ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь; повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь подскоками на другой ноге; поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе; удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов; быстрые выталкивания грифа штанги от груди вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног (упруго вставая из полуприседа); быстрые выпрыгивания из полуприседа вверх с отягощением на корпусе; скоростные упражнения с преодолением веса собственного тела или внешней нагрузки.

Анаэробная выносливость: работа на мешке с максимальной интенсивностью от 6-10 с до 20-30 с; с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин; с большой интенсивностью до 2-3 мин; высокоскоростной спарринг до 3 мин; отработка спуртовой концовки спарринга в последние 15-20-30 с.

Смешанная аэробно-анаэробная выносливость: темповая работа на мешке и «рыцаре» до 6-8 мин; спарринг до 10-12 мин; прыжки через скакалку в аэробно-анаэробных режимах, в т.ч. с отягощениями на ногах, на корпусе.

Выносливость к длительной работе переменной мощности, сенсорная выносливость: проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

Выносливость к работе в условиях гипоксии: беговые и технические упражнения с задержкой дыхания; работа на мешке и спарринг в респираторе.

Совершенствование работы вестибулярного аппарата:

Повороты и вращения головой и туловищем; быстрые обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой); быстрое перекачивание по полу в горизонтальном положении; акробатические упражнения (скоростные кувырки, перевороты, равновесие на одной ноге и т.п.); перемещение на гимнастическом мосту; удары по движущейся лапе; удары по раскачивающемуся мешку; бег со сменой направления; скачки из стороны в сторону с продвижением вперед; быстрые полуприседания с выпрыгиваниями; прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой; многоскоки с поворотами на 90, 180, 270 и 360 градусов и на произвольные углы; быстрые наклоны туловища в стороны с касанием

ухом плеча; подъем переворотом на перекладине; салочки с периодическим вращением вокруг вертикальной оси.

Развитие ловкости и координации:

Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций техники на скорость. Спарринг с финтами и обманными действиями. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг на заданной дистанции. Спарринг на уменьшенной площадке. Спарринг на узкой полосе. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг на отмели реки, озера. Спарринг одного против двоих, троих.

Набивание тела:

Набивание ударных поверхностей в песок, опилки, твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером на месте и в движении ударами рук и ног (в т.ч. с закрытыми глазами); встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; накатывание голеней палкой, небольшим бревном.

Растяжка:

Разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке её на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения для развития волевых качеств:

Работа на пиковых нагрузках с максимумом интенсивности в условиях преодоления нарастающей усталости.

Выполнение сверхтяжелых заданий, требующих проявления максимальной силы, выносливости, терпения.

Выполнение заданий с требованием выполнения сложнокоординационных движений и преодоления силовых сопротивлений в условиях сбивающих и болевых факторов (помехи и противодействие со стороны партнера).

Выполнение экстремальных заданий, требующих проявления предельной смелости и ловкости (с обязательным наличием страховки).

Выполнение заданий на полную мобилизацию воли.

Координационно-силовые упражнения с заданным высоким темпом выполнения.

Выполнение заданий с лимитированным временем выполнения.

Работа на мешке и «рыцаре» и спарринги с увеличенным количеством ударов в серии (до 10-15).

Спарринги с заведомо более сильными (тяжелыми, техничными) противниками с заданием «выстоять».

Спарринга с частой сменой партнеров.

(Упражнения для развития волевых качеств дают результат только в том случае, если спортсмен смог выполнить их до конца, проявив максимальную волю и настойчивость. Те ученики, которые не смогли довести до конца выполнение сложного и трудного задания, «сдались», «сломались», скорее всего не станут выдающимися бойцами киокусинкай. В дальнейшем они смогут побеждать только слабых или равных противников, а сильным будут уступать).

Киокусинкай, его элементы и варианты.

Значительная доля времени на тренировках, помимо физической подготовки, должна отводиться для обучения непосредственно киокусинкай, включая все его элементы и варианты. В киокусинкай знания традиционно передаются по двум направлениям – во-первых, это базовая техника (кихон) и её формальные комплексы (ката), во-вторых, техника для свободного спарринга и тактика её применения. Кроме того, необходимо владеть техникой

тамэсивари (разбивания твердых предметов), так как и на аттестационном экзамене, и на соревнованиях спортсмены проходят тест по ломанию досок.

Исходя из этого, обучение ведется параллельно по обоим вышеуказанным направлениям. Однако, на этапе совершенствования спортивного мастерства основное время уделяется изучению и совершенствованию техники и тактики для свободного спарринга и лишь незначительный процент тренировочного времени отводится для изучения кихона и ката. Это объясняется тем, что в киокусинкай кихон и ката рассматриваются не как самоцель, а как средство, помогающее спортсмену постепенно адаптироваться к биомеханике боевых движений и подводящее его тело и психику к свободному бою, но ни в коем случае не подменяющее специфических методов подготовки к соревнованиям.

Техническая подготовка в киокусинкай должна производиться при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, психической напряженности, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях. Очень важен индивидуальный подход тренера к каждому спортсмену.

С другой стороны, на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо принимать участие в одних крупных соревнованиях ежегодно, что требует максимального сосредоточения на спарринговой подготовке, так как к концу этапа предполагается выполнение спортсменами норматива «мастер спорта России», а без участия в соревнованиях и побед в них это невозможно.

Техника и тактика для повторения.

Кихон (базовая техника):

Татиката (позиции):

Хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сидзэн-дати (сотохатидзи-дати), утихатидзи-дати, сантин-дати, дзэнкуцу-дати, кибя-дати, цуруаси-дати, кокуцу-дати, нэкоаси-дати, какэаси-дати.

Цуки (удары рукой):

Сэйкэн-цуки, энкэй гяку-цуки, сэйкэн аго-ути, сэйкэн сита-цуки, сэйкэн кагицуки, хидзи-ути (все варианты), уракэн гаммэн-ути, уракэн саю-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн маваси-ути, сюто гаммэн-ути, сюто сакоцу-ути, сюто сакоцуутикоми, сюто хидзо-ути, сюто ути-ути, тэтцуи, нукитэ, сётэй, кокэн-ути, хайтоути, моротэ-цуки.

Укэ (блоки):

Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн гёдан-барай, сэйкэн ути-укэ/гёдан-барай, моротэ-укэ, маваси-укэ, сюто маваси-укэ, кокэн-укэ, хайто-укэ, дзюдзи-укэ.

Кэри (удары ногой):

Маэ-кэагэ, утимаваси-гэри, сотомаваси-гэри, хидза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри, маваси-гэри, сокуто ёко-кэагэ, сокуто ёко-гэри, сокуто кансэцу-гэри, усирогэри.

Кокю-хо (техника дыхания):

Син-коку (вдох на 5 счетов, выдох на 5 счетов).

Ногарэ омотэ (вдох на 7 счетов, выдох на 3 счета).

Ногарэ ура (вдох на 3 счета, выдох на 7 счетов).

Ибуки (на выдохе форсируется напряжение всего тела).

Идо (основы движения):

В дзэнкуцу-дати движение вперед и назад, поворот – в сочетании с техникой (цуки, кэри, укэ). Например: Дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки или гяку-цуки.

Повторение той же техники. Например: дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки дважды; Дзэнкуцу-дати + сэйкэн тюдан самбон-цуки.

В кокуцу-дати (нэкоаси-дати) движение вперед и назад, поворот – в сочетании с техникой. Например: Кокуцу-дати + тюдан ути-укэ; Кокуцу-дати + сюто маваси-укэ.

В сантин-дати: движение вперед и назад, поворот – в сочетании с техникой. Например: сантин-дати + сэйкэн тюдан гяку-цуки.

В кибя-дати: движение боком вперед и назад (вращение через грудь, маэкоса, усирокоса), поворот – в сочетании с техникой. Например: кибя-дати + дзюн-цуки, тэтцуи.

В кибэ-дати: движение боком с вращением через спину (кайтэн) – в сочетании с техникой. Например: кибэ-дати + кайтэн-гэтцуи.

В дзэнкуцу-дати и кокуцу-дати движение вперед с вращением через спину и назад с вращением через грудь (кайтэн) – в сочетании с техникой. Например:

дзэнкуцу-дати + кайтэн ой-цуки; кокуцу-дати + кайтэн сюто маваси-укэ.

В кибэ-дати: движение вперед и назад в стойке с разворотом на 45 градусов (дако-идо) – в сочетании с техникой. Например: кибэ-дати + гэдан-барай.

Сочетания: укэ и атака – например: дзэнкуцу-дати + дзэдан-укэ + сэйкэн тюдан гяку-цуки.

Сочетания: Цуки и кэри – например: дзэнкуцу-дати + маэ-гэри + сэйкэн тюдан-цуки.

Шаги в кумитэ-но камаэ: ой-аси, ой-сагари (приставной шаг), окуриаси, окури-сагари («шаг-подсечка»), фуми-аси, фуми-сагари (шаг со сменой сторонности стойки), коса (разножка).

В кумитэ-но камаэ передвижение в различных направлениях и под различными углами.

Ката (формальные комплексы):

Тайкёку соно ити. Тайкёку соно ни. Тайкёку соно сан.

Сокуги тайкёку соно ити. Сокуги тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно сан.

Тайкёку соно ити ура. Тайкёку соно ни ура. Тайкёку соно сан ура.

Пинан соно ити. Пинан соно ни. Пинан соно сан. Пинан соно ён. Пинан соно го.

Пинан соно ити ура. Пинан соно ни ура. Пинан соно сан ура. Пинан соно ён ура. Пинан сон го ура.

Сантин. Янцу. Цуки-но ката. Гэкисай дай. Гэкисай сё. Тэкки соно ити. Тэкки соно ни. Тэнсё. Сайфа. Бо кихон соно ити.

Якусюку-кумитэ:

Атака	Защита	Контратака
Рука	Рука	Рука
Рука	Рука	Нога
Рука	Нога	Рука
Рука	Нога	Нога
Нога	Рука	Рука
Нога	Рука	Нога
Нога	Нога	Рука
Нога	Нога	Нога

Самооборона:

Обхват сзади двумя руками поверх рук. Захват за одноименное запястье одной рукой. Захват за разноименное запястье одной рукой.

Техника для свободного спарринга:

Удары руками:

Цуки, сита-цуки, каги-цуки, татэ-цуки, отоси каги-цуки (фури-уги), хидзи-ути, гэдан-цуки (в бедро; добивание упавшего противника).

Удары ногами:

Маэ-гэри, хидза-гэри, маваси-гэри, лоу-кик (снаружи и изнутри), усиро-гэри, какато отоси-гэри, усиро маваси-гэри, какэ-гэри, тоби-гэри, кайтэн усиро маваси-гэри, аси-барай (подсечки).

Блокировки:

Жесткий и мягкий сото-укэ, сбивки кулаками сверху вниз, жесткий и мягкий гэдан-барай, сюто моротэ-укэ дзэдан, жесткие подставки предплечий, прикрытие головы предплечьем, жесткие подставки локтей, сунэ-укэ, подставки колена, жесткие и мягкие стопорные накладки, отводящие накладки, толчок ступней (в бедро, ягодицу).

Уклоны и отклоны корпуса, защиты перемещением.

Тактика для свободного спарринга:

Атакующая тактика:

Темповый стиль. Стиль нокаутера. Игровой стиль. Комбинационный стиль. Тотальный стиль (стиль прессинга). Универсальный стиль. Финты, провоцирование, «выдергивание». Атакующие серии. Атака по 3 уровням. Повторные удары по «пробитым» местам. Разнос опоры изнутри. Подсечки и добивание. Психическая атака.

Контратакующая тактика:

Вяжущая защита. Тактика боя с агрессивным противником. Ответные контратаки. Контратаки при уходе в сторону сайд-степом. Атака на отходе. Встречные контратаки. Опережающие контратаки. Работа по опорной ноге, по поставленной ноге. Перехват инициативы. «Подхватывание» на атакующую серию.

Фронтальное маневрирование (дистанционная тактика):

Бой на средней дистанции. Бой на ближней дистанции. Бой на дальней дистанции. Способы сокращения и разрыва дистанции, дистанционные маневры. Встреча и «провождение».

Фланговое маневрирование:

Ограничение перемещений противника. Оттеснение противника за край татами. Удержание центра татами. «Проваливание» противника сайдстепами.

Тактические умения:

Разведка, основная часть боя, концовка боя. Способы входа в атаку и выхода из атаки. Умение слышать и выполнять команды тренера в бою.

Вновь изучаемая техника и тактика

Кихон, идо (базовая техника на месте и в перемещении):

Вновь изучаемой базовой техники нет. **Б. Ката (формальные комплексы):**

Сэйэнтин, Гарю, Тэки 3, Бассай дай, Тион, Нунтяку кихон 1, Тонфа кихон 1.

Техника для спарринга:

Техническое совершенствование и тщательная «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях.

Выполнение всей спарринговой техники с использованием поясничнотазовых «замков» и «от живота».

Выполнение ударной техники в бою акцентированно, «на взрыв», жестко, с высокой скоростью, без видимой подготовки, из любых положений, в нужный момент времени.

Владение стандартными наборами комбинаций на уровне автоматизма. Постоянное расширение арсенала комбинаций.

Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, прямые и круговые удары, удары в три уровня, ложные и реальные удары.

Свободное применение высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке, других «экзотических» техник.

Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы бедер, тазового пояса и спины, жестких и «собранных» суставных «узлов», закаленных ударных поверхностей.

Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактика для спарринга:

Совершенствование индивидуального мастерства во всех основных тактических стилях ведения боя. Овладение универсальным стилем ведения боя.

Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования. Совершенствование подготовки атаки, выполнения атаки и выхода из атаки.

Повышение скорости перемещений и подготовительных действий.

Совершенствование применения ложных действий.

Ведение поединка с различными типами противников.

Разработка тактических вариантов к соревнованиям с учетом анализа предыдущих собственных выступлений, вероятных и известных противников, изучения тактики сильнейших спортсменов.

Ментальные упражнения

Идеомоторные упражнения - мысленное «проведение» кумитэ, выполнение базовой техники, ката, тамэсивари, различных специальных упражнений.

Аутогенные упражнения - упражнения по саморасслаблению, направленные на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировки и соревнований, а также после них.

Самовнушение - комплекс психических приемов, направленных на мысленное создание целевых установок, помогающих более успешно решать вопросы спортивной подготовки, выступления на соревнованиях и восстановления.

Все ментальные упражнения дают наилучший эффект при их выполнении в состоянии покоя с закрытыми глазами.

Примеры упражнений и тренировочных заданий для спарринговой подготовки

В связи с огромным многообразием подводящих упражнений для подготовки к свободному спаррингу, а также в связи с тем, что тренировочная работа со спортсменами на этапе СС проводится строго индивидуально, практически невозможно составить полный каталог тренировочных заданий. Поэтому в данном разделе в качестве примеров приведена лишь малая часть применяемых тренировочных заданий.

Специальная разминка

- Кулаки у головы, перемещение «шаг вперед - шаг назад». На ходу вращение головы, наклоны корпуса в стороны, круговые вращения корпуса. Четко ставить стопу, вращения синхронизировать с шагами. Вариант - руки соединены над головой.

- Стоя, руки на поясе. Повороты корпуса в стороны. Плечи не должны обгонять тазовый пояс. Вес с ноги на ногу не переносится. Колени не сгибать. Туловище в стороны не наклонять. Спина прямая. Угол разворота вправо и влево — максимальный. Выполнять естественно, расслабленно, без остановок и без фиксаций в конечных положениях.

- Продолжение предыдущего упражнения. На поворотах выполнять:

- легкие свободные броски рук. Кисти разжаты. Старт локтей с ребер. Руки не вести, а бросать. В конечных точках поворотов жесткие стопорные фиксации не выполнять. Выраженные акценты не делать.;

- легкие свободные броски рук со сжатыми кулаками в форме прямых цуки;

- легкие свободные броски рук со сжатыми кулаками в форме сита- цуки.

- На подскоках в приседе, произвольно перемещаясь, поочередно выдвигать вперед левую и правую ногу, одновременно скручивая поясницу в сторону выдвигаемой ноги («замок»).

• Бой с «тенью» руками:

- на корточках;

- прыгая на одной ноге.

Бой с «тенью» одной ногой, прыгая на другой.

— Бой с «тенью» руками, ногами, руками и ногами, используя увеличенные серии. По заданию менять дистанцию нанесения ударов, уровни нанесения ударов, номенклатуру ударов, способы перемещения.

— Прыжки с поворотами на 180° или 360° до 10 раз подряд (направление поворотов произвольно менять при каждом прыжке). После каждой серии прыжков сразу же выполнять короткий бой с «тенью» (5-10 ударов).

Свободно перемещаясь, выполнять движения:

- круговые вращения головы;

- круговые вращения корпуса;

- наклоны корпуса в стороны;
- удары хидза-гэри, лоу-кик, маэ-гэри; - броски рук со сжатыми кулаками;
- смену ног прыжками («разножки»).
 - Свободно перемещаясь, выполнять движения:
- поворот прыжком на 360° (после поворота можно наносить различные удары);
- два поворота подряд на 360° (с одинаковым или противоположным направлением вращения).

Выкруты в тазобедренном суставе при удержании отведенной ноги партнером:

- стоя;
- лежа на полу.

Лежа на спине, наносить ногами в воздух хидза-гэри, маэ-гэри, мавасигэри, ёко-гэри.

Во время ходьбы (с руками в защитной позиции перед лицом) выбрасывать вперед расслабленную руку (кулак легко сжат) к носку одновременно поднимаемой до высоты плеча противоположной выпрямленной ноги. Оба движения должны выполняться резко и синхронно. Выполнять по сигналу тренера или самостоятельно. Движение ноги - легкое, взрывное, с быстрым подниманием и быстрой постановкой на пол. Движение руки - бросковое, взрывное, с энергичным вращением поясницы и спины и максимальным выбросом массы тела вперед. Выполнять при ходьбе вперед, назад, с оговоренными или произвольными поворотами во время движения. По мере освоения движение можно удваивать, утраивать и т. д. (в разумных пределах). При этом надо следить, чтобы все повторные движения выполнялись резко, «на взрыв».

«Оглаживание» головы сверху (без касания) поочередно двумя руками сзади вперед, спереди назад. Локоть и плечо выводить вперед, вращать поясницу и спину. Выполнять во время ходьбы, а также перемещаясь в приседе.

Первый партнер из положения стоя заваливается назад, произвольно разворачиваясь в разные стороны. Второй партнер удерживает его за счет поочередных толчков в спину ладонями, имитируя движения ударов цуки с соответствующим вращением бедер.

Постановка ударов, учебные спарринги

В парах синхронные жесткие короткие толчки ладонями или кулаками одноименных рук в плечо, корпус, живот: одиночные, двойные, тройные. Во время выполнения упражнения свободно перемещаться, толчки выполнять не за счет наклона вперед или вытягивания руки, а за счет вращения поясницы.

Два набивных мяча прижаты к груди, удерживаются согнутыми руками, локти направлены вниз. Выполнять маневрирование, перемещение в различных направлениях, развороты, тазовые скрутки («замки»).

Два набивных мяча прижаты к груди, удерживаются согнутыми руками, локти направлены вниз. Перемещаясь различными способами, из «заряженных» положений тазового пояса ударять одним мячом по другому мячу:

- немного снизу;
- сбоку;
- немного сверху.

Стараться сталкивать мячи за счет вращения бедер и поясницы, толчков ступни, а не за счет встречного движения рук.

На месте или в перемещении, удерживая набивной мяч между ладоней согнутых рук, из «заряженных» положений тазового пояса, прокручивая мяч между руками, имитировать удары цуки, сита-цуки, каги-цуки. Возможно выполнение с дисками от штанги.

Перемещаясь вперед, назад или произвольно, выполнять комбинацию «кэри + гяку-цуки». Добиваться слитности двух ударов, расслабленности, естественности, перекачки энергии из ноги в руку без малейшей паузы. В удары бросать всю массу тела за счет поворота поясницы и спины. Использовать все удары ногами, применяемые в спарринге. Ногу после удара опускать на пол максимально быстро.

В боевой стойке резкие броски руки с легко сжатым кулаком вперед (имитация цуки). Плечевой пояс расслаблять, корпус вкручивать энергично и полностью, всю массу тела

бросать в удар. Рука идет от плеча, к плечу возвращается. Руку необходимо бросать, а не вести. При выполнении добиваться взрывной скорости и ускорения к концу движения. Варианты:

- выполнять бросок только левой (правой) рукой;
- выполнять броски поочередно левой и правой руками;
- быстрый высокий хидза-гэри + бросок противоположной руки; - бросок руки + быстрый высокий хидза-гэри противоположной ногой; - выполнять броски рук в полуприседе и приседе, вращая поясницу.

Набивание тела одиночными ударами «на опережение». Первый партнер наносит удар. Второй партнер, реагируя на начало удара первого партнера, но не блокируя его, наносит свой удар, стараясь своим ударом опередить удар первого партнера. Варианты: рукой на удар рукой, ногой на удар рукой, рукой на удар ногой.

Отработка разных типов маваси-гэри. Удар маваси-гэри (по трем уровням) является одним из основных ударов ногой, применяемых в спарринге, поэтому его совершенствованию должно быть уделено особое внимание. Необходимо отрабатывать следующие виды маваси-гэри: «щелкающий», с проносом, «перевертыш», с задней ноги, с передней ноги, через разножку, через финт коленом, после блока голенью (той же ногой, другой ногой), после предварительной атаки другими ударами, как одиночный неожиданный, как встречный, как догоняющий.

Во время спарринга с партнером один из партнеров по сигналу тренера выполняет различные задания, например:

- выполняет взрывное ускорение на серию ударов;
- выполняет удар ногой в голову;
- выполняет резкий вход на ближнюю дистанцию; - выполняет резкий разрыв дистанции и т. д.

– Первый партнер одной рукой прижимает макивару к стене на высоте туловища и удерживает ее. Второй партнер, стоя на расстоянии 1 м от стены, упираясь в макивару кулаком и наваливаясь всем телом, той же рукой наносит цуки, сита-цуки (одиночные, двойные, тройные), используя вращение поясницы и бедер и толчок ступней от пола.

– При работе на мешке включать скоростные серии так, чтобы мешок на несколько секунд за счет ударов удерживался в наклонном положении.

– Отработка челночного перемещения. Выполнять в паре, поочередно нанося удары руками. Работа ног: толчок правой - движение вперед с ударом, толчок левой - движение назад с мягким блоком. Добиваться высокого темпа выполнения.

– Работа по мешку на челночных перемещениях по схеме: 1 удар -отходсближение - 2 удара - отход-сближение - 3 удара и т. д. до 5-6 ударов. Челночное перемещение должно быть небольшим и очень быстрым, с сохранением строго вертикального положения спины. Между сериями выполнять круговое движение вокруг мешка.

– Первый партнер свободно перемещается, периодически резко останавливается. Второй партнер немедленно наносит лоу-кик (внешний или внутренний) по передней или задней ноге первого.

– Первый партнер свободно перемещается, периодически резко поднимает или опускает одну руку. Второй партнер немедленно наносит соответственно маваси-гэри тюдан или дзёдан.

– Первый партнер свободно перемещается с соединенными локтями, периодически резко их разводит. Второй партнер немедленно наносит цуки или сита-цуки в сплетение.

– Первый партнер свободно перемещается, периодически резко приподнимает один локоть. Второй партнер немедленно наносит сита-цуки или каги-цуки.

– Первый партнер свободно перемещается, периодически резко сводит локти. Второй партнер немедленно наносит каги-цуки.

– Первый партнер свободно перемещается с соединенными локтями, периодически резко их разводит. Второй партнер немедленно наносит хидзагэри, маэ-гэри или усиро-гэри.

– Первый партнер свободно перемещается, периодически резко опускает руки. Второй партнер немедленно наносит усиро маваси-гэри дзёдан или какато отоси-гэри.

– Партнеры друг перед другом, руки соприкасаются кулаками. Перемещаясь различными способами, поочередно выполнять резкие неожиданные удары, которые другой партнер должен успевать блокировать: цуки, хидза-гэри, лоу-кик и т. д.

– Двое спортсменов ведут бой, третий двигается рядом с ними, имитируя защиты и удары. Партнеры периодически меняются ролями. Применять для развития специальной выносливости в том случае, если у одного из спортсменов нет пары для спарринга.

– Первый партнер держит перед собой щит на уровне головы с наклоном вперед под углом 45°. Второй партнер со средней дистанции наносит «навесной» опускающийся маваси-гэри дзёдан («перевертыш»). Цель передняя часть головы.

– Партнеры, легко перемещаясь, выполняют технику «липких рук»:

– Один из партнеров выполняет резкие неожиданные одиночные удары руками. Второй партнер, используя «липкие руки», блокирует, стараясь не пропустить ни одного удара.;

– Партнеры наносят удары по очереди.;

– Партнеры наносят удары в виде спарринга, обязательно сохраняя технику «липких рук».

– Находясь перед мешком, спортсмен выполняет быструю смену ног («разножки») или бег на месте с высоким подниманием коленей и имитацией прямых ударов руками («паровозик»). По сигналу тренера он наносит резкий удар ногой по мешку.

– Первый партнер легко атакует руками и лоу-киками. Второй партнер должен на удар рукой немедленно ответить лоу-киком, а на лоу-кик - ударом рукой.

– Первый партнер атакует любыми одиночными ударами. Второй партнер должен каждый раз отвечать сериями из двух и более ударов.

– Партнеры соприкасаются кулаками и слегка наваливаются друг на друга. Сохраняя это положение, они по очереди наносят и блокируют полукруговые удары хидза-гэри по корпусу и голове.

Силовые упражнения с соревновательной направленностью

– Двое спортсменов растягивают третьего за локти согнутых рук в стороны. Задание центрального партнера - противодействуя растягиванию, сохранить контакт ладоней или кистевой замок.

– Противники сцепляются кистями обеих рук. Задание - силой кистей рук вынудить противника опуститься на пол. Вариант - противники сцепляются только кистями одноименных рук.

– Противники находятся друг перед другом в упоре на ладонях и коленях, соприкасаясь одноименными плечами. Задание - толчками оттеснить противника.

– Противники находятся друг перед другом в положении стоя на правом (левом) колене, другая нога выдвинута вперед, колено согнуто, голень вертикальна, ступня на полу. Каждый противник передней ногой давит внутрь на ногу другого, стараясь вывести его из равновесия. Руками не помогать.

– Противники стоят друг перед другом. Одноименные руки находятся в положении блока сото-укэ (ути-укэ) и соприкасаются предплечьями. Каждый противника рукой давит внутрь (наружу) на руку другого, стараясь вывести его из равновесия.

Специальная и силовая выносливость

Непрерывные удары по большой макиваре (щиту). Выполнять при перемещении вперед, назад, в сторону, по кругу. Варианты: бить только руками (цуки, сита-цуки), только локтями, руками и ногами. При работе на мягком покрытии периодически выполнять удар ногой в повороте домаваси кайтэн-гэри.

Первый партнер лежит на спине, второй помещается сверху на его бедрах лицом к первому. Первый партнер отрывает спину от пола под углом примерно 45°. Он непрерывно наносит в воздух или по лапам различные удары руками, удерживая корпус на весу,

непрерывно меняя угол наклона корпуса, отклоняясь в стороны, поворачиваясь вправо и влево, совершая круговые движения туловищем и т. д.

Из исходного положения упор лежа непрерывно выполнять упругие подскоки на руках и носках ног (дриблинг). Варианты:

- на месте;
- перемещение вперед, назад, в сторону;
- вращение по кругу;
- на ладонях, кулаках, запястьях (на борцовском ковре);
- дриблинг на полностью согнутых руках; - дриблинг на полусогнутых руках; - дриблинг на прямых руках.

Варианты сопряженно-контрастного метода выполнения техники и спарринговых заданий (чередование подходов):

- работа без отягощений — работа с отягощениями - работа без отягощений;
- бой с тенью - работа по мешку - бой с тенью;
- спарринг - работа по мешку - спарринг;
- набив - работа по мешку - набив;
- набив - борьба в партере - набив;
- прыжки через скакалку - силовое упражнение - прыжки через скакалку и т. д.

Набивание

Набивание на разных стадиях нанесения удара:

- непосредственно перед ударом;
- в момент выполнения удара;
- сразу же после удара.

Первый партнер, сидя на полу, медленно выполняет подъемы-опускания корпуса. Второй партнер, находясь сбоку от него, непрерывно набивает живот первого ударами кулака. Набивание должно происходить во всех фазах движения первого партнера.

Первый партнер лежит на спине, руки вдоль тела. Второй партнер находится сбоку от первого в упоре на ладонях или кулаках на животе лежащего. Второй партнер выполняет отжимания или подскоки (дриблинг).

Первый партнер непрерывно набивает второго ударами лоу-кик. Второй партнер периодически отвечает резкими неожиданными цуки. Первый партнер должен блокировать эти удары, не прерывая набивания.

Первый партнер непрерывно набивает второго ударами цуки. Второй партнер периодически отвечает резкими неожиданными лоу-киками. Первый партнер должен блокировать эти удары, не прерывая набивания.

Нанесение по одной ноге подряд двух лоу-киков - внутреннего и наружного (или наоборот).

Набивание лоу-киками при выполнении приседаний.

Набивание живота после выполнения подъемов-опусканий корпуса лежа.

Набивание маваси-гэри тюдан после выполнения боковых подъемов-опусканий корпуса.

Поочередное набивание сериями после борьбы в партере. Силовые упражнения, выполняемые вне помещения

Выталкивать от плеча короткое массивное бревно (или округлый камень), имитируя форму удара цуки, и идти за ним. Выполняя броски, преодолеть заданную дистанцию.

Бревно поперечно на плечах. Бег боком с перекрестным забеганием ног или перемещение в сторону подскоками.

Бревно поперечно на плечах. Скрутки корпуса («твист») с перемещением в сторону.

Бревно поперечно на плечах. Из глубокого приседа прыжок в длину толчком двух ног. Преодолеть заданную дистанцию.

Броски бревна (камня) двумя руками из-за головы на дальность. Преодолеть заданную дистанцию.

Броски бревна (камня) двумя руками снизу вперед-вверх на дальность. Преодолеть заданную дистанцию.

Броски бревна (камня) двумя руками снизу вверх-назад через голову на дальность. Преодолеть заданную дистанцию.

Волочение по земле тяжелой автомобильной шины, преодолевая заданную дистанцию:

- с зацепом веревкой сзади за пояс;
- двигаясь лицом вперед, веревку держать сзади двумя руками;
- двигаясь спиной вперед, веревку держать спереди двумя руками;
- двигаясь лицом вперед, шину подтаскивать за счет выполнения толкающего движения рукой (имитация цуки, сита-цуки, каги-цуки) или ногой (хидза-гэри, маэ-гэри, лоу-кик);
- двигаясь спиной вперед, шину подтаскивать за счет сгибания двух рук в локтевых суставах.

Тактические задания

– 1-й партнер навязывает темповый бой. 2-й партнер, входя в ближнюю дистанцию, наносит жесткие одиночные удары по ребрам и по ногам, применяет вяжущую защиту, стараясь сбить темп. Периодически 2-й партнер резко разрывает дистанцию шагом в сторону, затем с резким сближением контратакует сбоку.

– 1-й партнер старается максимально жестко и акцентировано провести заранее оговоренный удар, например, левый хидза-гэри по правому боку 2-го партнера, при этом ему разрешается использовать любые техники в качестве подготовительной атаки. 2-й партнер, принимая бой, всячески препятствует нанесению 1-м партнером левого хидза-гэри, блокируя остальные удары и проводя собственные контратаки.

• -й партнер проводит бой в игровом стиле, стараясь позиционно выйти на выгодную позицию для нанесения точного удара. 2-й партнер, навязывая прессинг, старается первым занимать освобождающееся в эпизодах боя пространство и опережать 1-го партнера в темпе нанесения ударов.

– 1-й партнер старается вести комбинационный бой. 2-й партнер, давая 1му партнеру начать атаку, резко вклинивается с собственной взрывной контратакой, разрушая все построения 1 -го партнера.

– 1-й партнер навязывает тотальный бой в высоком темпе с преследованием по всей площади татами. 2-й партнер, не идя на прямой обмен ударами, перемещаясь на дальней дистанции, работает опережающими атаками с быстрым входом и выходом. В случае вынужденного отхода наносит серии ударов, стараясь пропустить как можно меньше ударов противника. 2-й партнер должен отступать по дуге, избегать краев и углов татами. 2-й партнер активизируется в те моменты, когда противник снижает темп.

- 2-й партнер работает только на контратаках.
- 2-й партнер «выдергивает» противника.
- 2-й партнер играет с противником.
- 2-й партнер работает на опережение.
- 2-й партнер работает на отходах.
- 2-й партнер старается вытеснить 1-го за пределы татами.
- Оба партнера выполняют спуртовую концовку в раундах.
- Оба партнера стараются провести последний раунд в максимальном темпе.
- 2-й партнер старается вымотать 1-го уже в начале раунда.
- 2-й партнер все время навязывает ближний бой.
- Максимально быстро перейти от защиты к контратаке.
- Максимально быстро изменить способ и направление перемещений.
- Максимально быстро перейти от нейтрального маневрирования к атаке.
- Максимально неожиданно перейти от одиночных тактических ударов к жесткой атакующей серии.

- Максимально быстро переключиться с атаки одной зоны тела противника на атаку другой зоны.
- Максимально быстро отреагировать на определенные действия противника заранее подготовленными собственными действиями.

Теоретическая подготовка

Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом. Структура пня: разведка, основная часть (маневрирование, атака, защита, контратака), концовка (увеличение темпа, прессинг). Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на личном и лично-командном турнире. Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению участников после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

Методы изучения техники. Техническая подготовка - процесс обучения основам техники спортивных действий. Осознанность обучения. Стадии изучения техники: создание двигательных представлений, первичное освоение структуры движения, овладение навыком, закрепление и совершенствование навыка. Методы изучения техники: показ, объяснение, разучивание, целостный и расчлененный методы. Необходимость пространственно-временной точности движений в каратэ. Дифференциация движений по усилию. Распределение мышечных тонусов в теле при выполнении техники каратэ.

Биоэнергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека — потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков.

Аденозинтрифосфат и креатинфосфат - источники энергии для сокращения мышц. Энергетические системы обеспечения работоспособности - аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоёмкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

Зоны мощности работы и их характеристики. Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения. Связь зон мощности работы с метаболическими процессами обеспечения работоспособности. Продолжительность работы, ЧСС, расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности.

Питание спортсмена. Принципы питания спортсмена: соответствие калорийности энергетическим затратам, сбалансированность, наличие витаминов и минеральных веществ, разнообразие, регулярность, баланс калорийности в течение дня, соответствие состава питания циклу тренировки и характеру тренировочной работы. Основные питательные вещества, их калорийность и рациональное соотношение. Полноценные и неполноценные белки. Животные и растительные жиры. Простые и сложные углеводы. Нормы потребления белков при силовой и скоростно-силовой работе. Питьевой режим спортсмена.

Система присвоения спортивных разрядов и званий в Киокусинкай в категории взрослых. Критерии присвоения разрядов при участии в соревнованиях по кумитэ, по ката: статус квалификационных соревнований, занятое место, требуемое количество участников, их спортивная квалификация, необходимое количество побед. Срок подачи заявки на присвоение разрядов. Документы, подтверждающие присвоение разряда.

Методы психической саморегуляции. Саморегуляция - воздействие человека на самого себя. Формы саморегуляции - самоубеждение и самовнушение. Разновидности психической саморегуляции - аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

История и традиции Киокусинкай. Жизнь и деятельность создателя Киокусинкай Оямы Масутацу. Создание Международной Организации Каратэ (International Karate Organization).

Развитие Киокусинкай в Японии. Чемпионаты мира по Киокусинкай. Выдающиеся бойцы Киокусинкай. Киокусинкай в России. Философия Киокусинкай. Этикет и ритуал Киокусинкай. Присяга додзё. Традиционная система поясов (кю, даны). Традиционные мероприятия — летние и зимние школы, ночные тренировки, зимние тренировки, хякунин-кумитэ (бои со 100 противниками). Традиционная структура управления организацией. Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по Киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей. Анализ собственных выступлений по видеозаписям.

5. Иные требования и условия реализации Программы

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 10 и № 11 к ФССП по виду спорта «киокусинкай».

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапа боксерская	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Гурник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Этап начальной подготовки		Этап начальной подготовки		Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	-	-

5.3. Материально-техническое обеспечение

- Будо-маты;
- скамейка гимнастическая;
- канат;
- маты;
- скамейка для отжима;
- стенка гимнастическая двойная;
- стенка шведская.

6. Перечень информационного обеспечения Программы

1. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзэ», 2001, № 8.
2. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзэ», 2000, № 4.
3. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзэ», 2001, № 6. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзэ», 2000, № 3.
4. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
5. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.
6. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.
7. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
8. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.
9. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.