

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми

Принято на заседании педагогического
совета МАУ ДО СШ
«Киокушинкай» г. Перми
Протокол №4 от 28.05.2026

Утверждено приказом
директора МАУ ДО СШ
«Киокушинкай» г. Перми
№ 39-ОД от 01.06.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУШИН»**

Этап начальной подготовки

Учебно-тренировочный этап

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

**Пермь
2026**

Сенчурин С. В.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин». Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап. Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства / Сергей Сенчурин. – Пермь, 2026. – 116 стр.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» рассчитана на обучение и подготовку спортсменов, обучающихся в группах спортивной подготовки МАУ ДО «Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми. Программа содержит нормативные требования к этапам спортивной подготовки, тренировочным и соревновательным нагрузкам, программный материал для практических занятий, комплексы контрольных упражнений для оценки возможности зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки.

Программа предназначена для применения в качестве директивного документа МАУ ДО «Спортивная школа «Киокушинкай» при организации спортивной подготовки по виду спорта «киокушин».

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	...5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	...6
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	...6
Объем Программы	...7
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	...7
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	...10
Годовой учебно-тренировочный план	...11
Календарный план воспитательной работы	...13
План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	...15
Планы инструкторской и судейской практики	...16
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	...17
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	...23
Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	...23
Оценка результатов освоения Программы	...25
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	...26
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУШИН»	...31
Программа спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	...31
Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения	...31
Специально подготовительные развивающие и координационные упражнения	...34
Техническая подготовка	...34
Период до одного года	...34
Период свыше одного года	...39
Тактическая и психологическая подготовка	...40
Период до одного года	...40
Период свыше одного года	...40
Программа спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	...41
Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения	...41
Специально подготовительные развивающие и координационные упражнения	...48
Техническая подготовка	...53
Период до трех лет	...53
Период свыше трех лет	...56
Тактическая и психологическая подготовка	...58
Период до трех лет	...58
Период свыше трех лет	...60

Программа спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	...65
Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения	...65
Специально подготовительные развивающие и координационные упражнения	...67
Техническая подготовка	...72
Тактическая и психологическая подготовка	...73
Биомеханические аспекты подготовки в киокушин	...75
Основные принципы подготовки к соревнованиям	...87
Планы-конспекты тренировочных занятий	...94
Учебно-тематический план	...96
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	...100
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	...102
Материально-технические условия реализации Программы	...102
Кадровые условия реализации Программы	...105
Организационно-нормативные условия реализации Программы	...105
Информационно-методические условия реализации Программы	...107
ПРИЛОЖЕНИЕ. План-конспект тренировочного занятия	...112

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам «весовая категория» и «ката» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденным приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 767¹ (далее – ФССП).

Целью 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.

¹ Зарегистрирован Минюстом России 01.11.2025, регистрационный № 84069.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и
возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку,
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки**

*Табл. 1. Сроки реализации этапов подготовки, возрастные границы
обучающихся, наполняемость групп*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц ¹ , проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	от 3 (с учётом наличия обучающихся) ²
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	от 2 (с учётом наличия обучающихся) ²
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	1-3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	от 3 (с учётом наличия обучающихся) ³
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	от 2 (с учётом наличия обучающихся) ²

¹ Возраст спортсмена определяется годом рождения (т.е. возраст обучающегося должен быть достигнут в календарный год зачисления на соответствующий этап) – ФССП (раздел V, п.9)

² П. 4.3. Приказ Минспорта РФ от 30.05.2023 № 392.

Объем Программы

Табл. 2. Количество часов в неделю и в год

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6,0	6,0-8,0	8,0	12,0-14,0	16,0 - 20,0	20,0
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416	624-728	832-1040	1040

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

В процессе реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия, построенные по организационному признаку (групповые, индивидуальные, смешанные) и построенные в зависимости от степени освоения материала (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные);

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (международным, чемпионатам, кубкам и первенствам России, всероссийским соревнованиям, официальным соревнованиям субъекта РФ);

- учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и/или СФП, восстановительные мероприятия, мероприятия комплексного мед. обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (контрольные, отборочные и основные)

- иные виды (формы) обучения: моделирование соревнований, контрольные занятия, квалификационные экзамены на пояса.

Табл. 3. Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
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		

Табл. 4. Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокушин»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки**

Табл. 5. Соотношение видов спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»							
1	Общая физическая подготовка (%)	30-40	25-30	20-25	10-15	10-13	10-13
2	Специальная физическая подготовка (%)	15-22	18-24	20-27	20-25	20-23	20-23
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-10	6-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка (%)	34-41	36-43	38-43	40-45	40-45	40-45
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	5-10	6-15	6-15	3-15
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1	Общая физическая подготовка (%)	48-54	45-50	30-35	20-25	15-20	10-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-26	22-28	24-29	26-28	28-30	30-32
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	5-10	6-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка (%)	18-23	20-25	22-27	25-25	20-25	15-20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	15-25	20-30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план

Табл. 6А. Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины
«ката»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап со- вершен- ствова- ния спортив- ного ма- стерства	Этап высшего спортив- ного ма- стерства
		До 1 года	Свыше 1 года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6,0	6,0-8,0	8,0	12,0	20,0	20,0
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
12-24		10-20		от 3	от 2		
1	Общая физическая подготовка	93-124	93	94	90	135	135
2	Специальная физи- ческая подготовка	51-68	74	90	146	239	239
3	Участие в спортив- ных соревнованиях	-	6	33	55	95	94
4	Техническая подготовка	80-108	123	160	250	444	467
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-8	8	25	63	63	32
6	Инструкторская и судейская практика	-	4	5	7	22	21
7	Медицинские, медико-биологиче- ские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	9	13	42	52
Общее количество часов в год		234- 312	312	416	624	1040	1040

*Табл. 6Б. Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины
«весовая категория»*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап со- вершен- ствова- ния спортив- ного ма- стерства	Этап высшего спортив- ного ма- стерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6,0	6,0-8,0	8,0	12,0	16,0-20,0	20,0
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		10-20		от 3	
		1	Общая физическая подготовка	158	154	134	90
2	Специальная физи- ческая подготовка	68	72	110	146	249-312	312
3	Участие в спортив- ных соревнованиях	4	4	33	55	67-83	84
4	Техническая подготовка	70	66	100	250	180-225	186
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	25	63	136-170	229
6	Инструкторская и судейская практика	0	4	5	7	17-21	21
7	Медицинские, медико-биологиче- ские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	9	13	31-40	52
Общее количество часов в год		234- 312	312	416	624	832-1040	1040

Календарный план воспитательной работы

Табл. 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1. Профессиональная 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.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	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.	В течение года
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, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			

3.1.	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 современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия, определяемые спортивной школой	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Табл. 8. План-график антидопинговых информационно-образовательных мероприятий на 2026/27 учебно-тренировочный год

№ п/п	Целевая аудитория	Программа/тема	Организатор (организация)	Тип мероприятия	Место проведения	Период проведения (месяц)	Ответственный исполнитель/ФИО лектора
1	Персонал спортсмена	Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	МБУ ДО СШ «Ключушкинкой» г. Пермь	Семинар	МБУ ДО СШ «Ключушкинкой» г. Пермь	Сентябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
2	Спортсмены НП	Веселые старты «Честная игра»	МБУ ДО СШ «Ключушкинкой» г. Пермь	Общешкольное тематическое мероприятие	МАОУ «СОШ № 32» г. Пермь	Май	Карабанович Ю. С.
3	Спортсмены УТ	Веселые старты «Честная игра»	МБУ ДО СШ «Ключушкинкой» г. Пермь	Общешкольное тематическое мероприятие	МАОУ «СОШ № 32» г. Пермь	Май	Карабанович Ю. С.
4	Спортсмены ССМ и ВСМ	Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	МБУ ДО СШ «Ключушкинкой» г. Пермь	Семинар	МБУ ДО СШ «Ключушкинкой» г. Пермь	Сентябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
5	Персонал спортсмена, спортсмены сборных команд	Онлайн-тестирование РУСАДА	РУСАДА	Тестирование	https://rusada.ru/education/online-training	Январь-март	РУСАДА

Планы инструкторской и судейской практики

Табл. 9 Планы инструкторской и судейской практики

Периоды обучения на этапах	Знания и умения учащихся
Этап начальной подготовки	
Свыше года	Овладение терминологией киокушин, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
До трех лет	Овладение обязанностями помощника тренера-преподавателя на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Второй год	Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях.
Третий и последующие годы	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».
Этап высшего спортивного мастерства	
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместно с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Табл. 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Содержание мероприятия	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения медицинского обследования на этапах спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Первичное МО	Районная поликлиника	Август-сентябрь	-	-	-	-
Ежегодное углубленное МО	Центр здоровья (для этапа НП), ОФД (для этапов УТ, ССМ, ВСМ)	Апрель-май + перед участием в соревнованиях	Октябрь-ноябрь + апрель-май + перед участием в соревнованиях			
Дополнительное МО	Районная поликлиника (для этапа НП), ОФД (для этапов УТ, ССМ, ВСМ)	После заболеваний и травм, после длительных перерывов в тренировках				
Этапное МО (совмещать с ежегодным углубленным МО)	Центр здоровья (для этапа НП), ОФД (для этапов УТ, ССМ, ВСМ)	Апрель-май + перед участием в соревнованиях	Октябрь-ноябрь + апрель-май + перед участием в соревнованиях			
Текущий контроль	Отдел медицинского и антидопингового обеспечения СШ	Перед каждой тренировкой				
Срочный контроль	Отдел медицинского и антидопингового обеспечения СШ	-				В соревновательный период подготовки к чемпионатам и первенствам страны и мира

Медико-биологический (биохимический) контроль (совместить с ежегодным углубленным МО)	ОФД	-	Октябрь-ноябрь + апрель-май
---	-----	---	-----------------------------

Медицинские мероприятия

Медицинское обеспечение тренировочного процесса предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного;
- текущего;
- срочного (включая врачебно-педагогические наблюдения).

Основной целью *первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований* является оценка состояния здоровья, уровня физического развития, полового созревания (у детей и подростков), функциональных возможностей ведущих систем организма. Первичное медицинское обследование проводится по месту жительства при поступлении в спортивную школу. В обязательном порядке ежегодно оценивается состояние сердечно-сосудистой системы (ЭКГ с нагрузкой).

Углубленной формой врачебного наблюдения является диспансеризация – система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на предупреждение и выявление ранних признаков нарушения здоровья и функционального состояния. Все обучающиеся в спортивных группах обязаны проходить углубленный врачебный осмотр в спортивном диспансере не реже 1 раза в 6 месяцев, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), а также перед участием в соревнованиях. Диспансерные обследования включают помимо необходимых медицинских тестов обследование физического развития по таким показателям, как рост, масса, толщина жировой прослойки, цвет кожи, осанка, форма спины, ног, окружность грудной клетки. При необходимости врачебный осмотр выполняется также после соревнований.

Дополнительное медицинское обследование назначается после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или спортсмена. Оценивается состояние здоровья и функциональных возможностей систем организма на момент

обследования. В случае перенесенных заболеваний и травм выявляются возможные осложнения.

Основная цель *этапного контроля* заключается в определении кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа макроцикла.

Основной целью *текущего контроля* является анализ степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма.

Основная цель *срочного контроля* – оценка срочных изменений функционального состояния ведущих систем организма в процессе тренировки и в ближайшие 2 часа после нее.

Медико-биологические мероприятия

Медико-биологический (биохимический) контроль является компонентом медицинского контроля и исследует биохимические (метаболические) процессы, оказывающие влияние на метаболические состояния организма спортсмена.

Задачами биохимического контроля являются:

- определение состояния здоровья спортсмена;
- определение биохимических реакций организма спортсмена на физические нагрузки;
- оценка направленности физических упражнений и их эффективности;
- оценка эффективности специальных средств повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления;
- установление степени тренированности спортсмена биохимическими тестами;
- выявление перенапряжения организма спортсмена в результате превышения объема и интенсивности тренировок;
- контроль за ходом восстановительных процессов в организме спортсмена;
- сопоставление полученных результатов биохимического контроля с нормами для здоровых людей и для спортсменов высокого класса, с результатами других методов контроля, с условиями проведения исследований (в покое, в процессе или после мышечной работы);
- принятие решения о целесообразности дальнейших занятий данной спортивной дисциплиной (ката, весовая категория).

В процессе биохимического контроля должна быть получена информация по следующим вопросам:

- достаточны или чрезмерны применяемые физические нагрузки;
- является ли правильным соотношение времени работы и отдыха;
- как протекает адаптация организма спортсмена к тренировочным нагрузкам;
- как развиваются процессы повышения общей и специальной тренированности спортсмена.

Для биохимического контроля используются биохимические исследования выдыхаемого воздуха, крови и мочи. Также могут проводиться исследования слюны, пота и мышечной ткани.

Обязательные условия биохимического контроля:

- взятие проб до мышечной нагрузки и по ее окончании;
- взятие проб в разные сроки тренировочного процесса (с охватом микроциклов, мезоциклов и макроциклов);
- взятие проб в разные сроки восстановительного периода.

При биохимическом обследовании используются следующие биохимические показатели:

- энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);
- ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.);
- промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевины, креатинин, креатин, мочевины, углекислый газ и др.); показатели кислотно-основного состояния крови (рН крови, парциальное давление CO_2 , резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);
- регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы);
- минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);
- содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;
- анаболические стероиды и другие запрещенные вещества (допинги), выявление которых – задача допингового контроля.

Применение восстановительных средств

Использование восстановительных средств – важный резерв для повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. Успешное протекание восстановительных и адаптационных процессов обеспечивается:

- оптимизацией планирования тренировочной работы;
- направленным применением средств восстановления.

Восстановительные средства используются:

- в период соревнований (после выступления спортсмена, а также в процессе соревнований, перед началом следующего круга);
- в повседневном тренировочном процессе.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психорегулирующие.

Педагогические средства наиболее значимы. К важнейшим из них относятся:

- рациональное планирование многолетнего и годовичного тренировочного процесса;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных циклов, включая разгрузочные микроциклы;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- использование активного отдыха и расслабления.

К *медико-биологическим* средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- сбалансированное, разнообразное и своевременное питание;
- полноценный сон;
- физиотерапевтические и гидропроцедуры;
- массаж и самомассаж;
- бальнеотерапия;
- парная баня, сауна;
- посещение бассейна;
- аэризация и др.

К важнейшим *психорегулирующим* средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- приемы мышечной релаксации;
- активационная терапия с применением препаратов, не запрещенных

ВАДА;

- специальные дыхательные упражнения;
- различные виды интересного досуга.

Направленное использование восстановительных средств, увязанное с величиной и характером нагрузок, позволяет увеличить объем нагрузок в ударных микроциклах на 10-15% при одновременном улучшении качественных показателей. Систематическое применение этих средств способствует также повышению функциональных возможностей систем энергообеспечения и приросту специальных физических качеств.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- а) при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры проводятся сразу после тренировки;
- б) средства глобального воздействия применяются до локальных процедур;
- в) не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- г) в сеансе восстановления применяется не более трех разных процедур.

Использование восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях используются отдельные локальные средства.

Конкретные планы восстановительных мероприятий разрабатывает тренер-преподаватель совместно с врачом исходя из поставленных задач подготовки. Планы составляются как для отдельных спортсменов, так и для команды.

К практическому применению в рамках данной Программы рекомендуются следующие направления восстановительных мероприятий:

1. Сбалансированное питание с учетом интенсивности физических нагрузок.

2. Восстановление водно-электролитных потерь (применение изотоников, солевых растворов).

3. Рациональный режим дня с полноценным отдыхом.

4. Соблюдение гигиенических норм и правил для предотвращения заболеваний.

5. Использование специальных средств восстановления (термические процедуры, гидротерапия, физиотерапевтические процедуры, массаж).

6. Своевременное выявление отклонений состояния здоровья и их коррекция под руководством врачей спортивной медицины и узких специалистов.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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 стилевой (пояс) и спортивной (спортивные разряды, звания) квалификации.

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:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокушин»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокушин»;
 - овладение основами техники вида спорта «киокушин»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория»; начиная со второго года слово «ката»;
 - изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
 - получение общих знаний об антидопинговых правилах;
 - соблюдение антидопинговых правил;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
 - получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
 - укрепление здоровья.
- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокушин»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «киокушин» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
 - изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
 - овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокушин»;
 - изучение антидопинговых правил;
 - соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
 - формирование навыков соревновательной деятельности;
 - принятие участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - принятие участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на период учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокушин»;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- закрепление и углубление знания антидопинговых правил;

- соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- сохранение здоровья.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- знание и соблюдение антидопинговых правил, отсутствие нарушений таких правил;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- ежегодное достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);
- достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет);
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы обучающимися происходит на основе:

- анализа результатов сдачи квалификационных экзаменов (кю- и дан-тестов);
- анализа выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- анализа теоретических знаний (в соответствии с перечнем вопросов для теоретической подготовки);
- анализа результатов участия в спортивных соревнованиях;
- анализа получения спортивных разрядов;
- анализа состояния здоровья;
- анализа знания и соблюдения антидопинговых правил.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной
квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по
годам и этапам спортивной подготовки**

*Табл. 11. Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по
виду спорта «киокушин»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	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	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин. с	не более		не более	
			-	-	7,21	7,45
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	+3	+5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2	Бег на 1000 м	мин. с	не более		не более	
			6.20	6.40	5,41	6,12
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	количеств о 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	+4	+5
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количеств о раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количеств о раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количеств о раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Табл. 12. 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 «киокушин»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2	Бег на 1000 м	мин. с	не более	
			5,41	6.12
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Табл. 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокушин»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2	Бег на 2000 м	мин. с	не более	
			8,0	9,55
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
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»			

Табл. 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «киокушин»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2	Бег на 2000 м	мин. с	не более	
			-	9,45
1.3	Бег на 3000 м	мин. с	не более	
			12,20	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
			7,6	8,7
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин. с	не более	
			-	16,05
1.9	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин. с	не более	
			23,00	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.2	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУШИН»

Программа спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

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: Ходьба обычная, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

Бег: Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег 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.

Прыжки: Техника разбега. Техника приземления. 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»). Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

Метания: Метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега правой и левой рукой. Метание теннисного мяча на точность. Метание

набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения в наклоне руки вниз, назад за голову из положения в наклоне руки вниз, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски набивного мяча бедром.

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

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

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые вращения таза. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Наклоны, повороты и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Из упора присев прыжком в упор лежа, прыжком обратно. В упоре лежа одна нога согнута прыжками смена ног. Выпады вперед, в сторону, назад с возвращением в основную стойку; перемещение (шаги) вперед и назад выпадами. 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). Изометрические упражнения.

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

Равновесия. Равновесие на одной ноге с наклоном вперед («ласточка»). Равновесие на одной ноге с наклоном корпуса в сторону, назад. Равновесие на двух ногах, на одной ноге после вращения.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине, в прыжке. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке, из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке из упора присев и из основной стойки. Несколько кувырков подряд. Кувырок со скрещенными голенями. Полет кувырок прыжком из положения упор присев. Полет кувырок с разбега (также через партнера на корточках). Стойка на руках с помощью и без помощи: с опорой ногами на стену, в центре зала. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону («колесо»). Сальто вперед в группировке с разбега на горку матов. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки. Перемещения в 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.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, подвесном турнике (висы, подтягивания).

Борцовские упражнения. Выход в борцовский мост из положения лежа на спине. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание с площадки толчками двух рук в плечи и корпус («сумо»). Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия стоя, в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время).

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, 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). Наклоны и прогибы в полушпагате. Шпагат в сторону. Фронтальный шпагат. Наклоны и прогибы в шпагате. 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. Приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из основной стойки с поднятыми руками – наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища (величина наклона варьируется от небольшого до полного). В наклоне туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти. Из положения руки вперед – вибрирующие встряхивания по всей длине рук. Махи опущенными и расслабленными руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Медленные перекачивания по полу 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 воздух, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии). Имитация ударов и блоков с гантелями и эспандером. 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, обездвигить. Салочки с использованием поясов.

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

Техническая подготовка

Период до одного года

Содержание тренировок заключается в последовательном освоении десяти тренировочных комплексов, состоящих из элементов кихона, идо, физических упражнений, теоретических вопросов. Цель тренировок на этом этапе – наработка преимущественно в игровой форме необходимой базы для биомеханики бойца-ударника, развитие координации при выполнении одиночных и комбинированных движений, ознакомление обучающихся с терминологией киокушин.

1-й комплекс

Шидзэн-дачи. Естественная позиция. Замах кулаками от плеч, «осу» при опускании рук вниз, правильное конечное положение рук, разворот стоп под углом 45°. Сэйдза – позиция сидя на пятках. Андза – сед «по-турецки».

Моротэ-цуки. Правильное хикитэ. Уровни ударов – джэдан, чудан, гэдан. Удары наносить в один заданный уровень. Кулаки бросать.

Упор лежа с опорой сэйкэн на доски. Выполнять в течение 10 секунд. Уметь правильно сжимать кулак. Корпус прямой, без прогиба.

Отжимания на ладонях. Выполнить 3 раза.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 10 раз.

Приседания. Руки за головой, пятки не отрываются от пола. Выполнить 10 раз.

Метание мяча на дальность. Бросок выполнить правой рукой на расстояние не менее 2 м.

Теоретический вопрос. Как переводится слово «каратэ»?

2-й комплекс

Ёй. Позиция готовности. Правильный выход в позицию.

Учихачиджи-дачи. Стопы повернуты внутрь под углом 45°-60°. Колени немного согнуты.

Сэйкэн-цуки. Правильно сжатый кулак. Правильное хикитэ, локти скользят по ребрам. Поворот таза и корпуса в ударе. Не допускать чрезмерного выведения плеча вперед. 3 уровня ударов.

Упор лежа с опорой сэйкэн на доски. Выполнять в течение 20 секунд.

Отжимания на ладонях. Выполнить 7 раз.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 12 раз.

Приседания. Выполнить 15 раз.

Метание мяча на дальность. Бросок выполнить левой рукой на расстояние не менее 2 м.

Теоретический вопрос. Как переводится «каратэ-до»?

3-й комплекс

Хэйко-дачи. Стойка с параллельными ступнями для ударов ногами вперед.

Комбинация из трех ударов моротэ-цуки: а) джэдан + чудан + гэдан; б) гэдан + чудан + джэдан. Выполнять под счет и по команде «мугорэ».

Хидза-гэри. Выполнять из хэйко-дачи. Команда «оби-но ёко о-мттэ» (взяться руками за пояс сбоку) или «сэйкэн гаммэн» (руки к голове). Вынос бедра при ударе коленом. Стопа в положении хайсоку.

Упор лежа с опорой сэйкэн на доски. Выполнять в течение 30 секунд.

Отжимания на ладонях. Выполнить 10 раз.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 15 раз.

Приседания. Выполнить 20 раз.

Метание мяча на дальность. Бросок выполнить правой рукой и сразу же левой рукой, затем наоборот. Расстояние не менее 3 м.

Теоретический вопрос. Как называется стиль каратэ, которым ты занимаешься?

4-й комплекс

Нихон-цуки. Два удара сэйкэн-цуки на один счет в один уровень. Три уровня ударов.

Самбон-цуки. Три удара сэйкэн-цуки на один счет в один уровень. Три уровня ударов.

Гэдан-барай. В момент замаха вторая рука закрывает пах, поворот корпуса при блоке.

Отжимания на ладонях. Выполнить 12 раз.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 20 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 5 раз. Руки в боевом положении.

Метание мяча в цель. Расстояние до цели 4 метра, площадь цели 1 м². Бросок выполнить правой и левой рукой.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака одиночными ударами сверху, сбоку (снаружи и изнутри), по ногам. 2-й партнер: защита щитом-макиварой и мечом.

Теоретический вопрос. Счет от 1 до 10 на японском языке.

5-й комплекс

Самбон-цуки. Три удара сэйкэн-цуки со сменой уровня на три счета и на один счет: а) джэдан + чудан + гэдан; б) гэдан + чудан + джэдан.

Отжимания на ладонях. Выполнить 15 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 5 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 7 раз. Руки в боевом положении.

Метание мяча в цель. Расстояние до цели 4 метра, площадь цели 1 м². Бросок выполнить правой рукой и сразу же левой рукой, затем наоборот.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака одиночными ударами сверху, сбоку, по ногам. 2-й партнер: защита щитом + ответный удар.

Теоретический вопрос. Как зовут основателя каратэ киокушин?

6-й комплекс

Дзэнкуцу-дачи. Правильная длина и ширина, положение стоп, распределение веса. Задняя нога прямая. Выход в дзэнкуцу-дачи через ёй и правильный возврат в шидзэнтай. Выход в стойку выполнять без гэдан-барай, руки на поясе. Левая и правая стойки.

Кин-гэри. Выполнять из хэйко-дачи. Хлест голени. Стопа в положении хайсоку.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 5 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 7 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 10 раз. Руки в боевом положении.

Мяч. 1-й партнер бросает во 2-го партнера, 2-й партнер защищается перемещениями и уклонами.

Поролоновый меч. 1-й партнер атакует колющими ударами в живот, 2-й партнер защищается щитом-макиварой (в форме сото-укэ), отбивает удары мечом (в форме сото-укэ, учи-укэ, гэдан-барай).

Теоретический вопрос. Почему важно иметь цель?

7-й комплекс

Выход в дзэнкуцу-дачи с гэдан-барай. Левосторонняя и правосторонняя стойка.

Комбинация: хидза-гэри + кин-гэри (одной ногой). Показать два четких удара из хэйко-дачи на два счета.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 7 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 10 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 15 раз. Руки в боевом положении.

Мяч. Двое бросают мячи в одного противника, который защищается перемещениями и уклонами.

Поролоновый меч. 1-й партнер атакует колющими ударами в живот, 2-й партнер защищается щитом-макиварой (в форме сото-укэ) + контратака, отбивает удары мечом (в форме сото-укэ, учи-укэ, гэдан-барай) + контратака.

Теоретический вопрос. Как обращаться к наставнику на тренировке?

Сэйкэн джёдан-укэ. Правильная работа рук, таза, корпуса.

Хидза-гэри, кин-гэри из дзэнкуцу-дачи. Выполнять на месте под счет.

Передвижение в дзэнкуцу-дачи вперед-назад и поворот на 180°. При движении вперед стопа передней ноги разворачивается только в конце шага.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 10 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 15 раз.

Стойка на руках у стены. Уметь выполнять выход в стойку. Удерживать стойку 3 секунды с поддержкой.

Подтягивания на перекладине. Выполнить 1 раз. При подтягивании подбородок должен подниматься выше перекладины.

Мяч. Трое бросают мячи в одного противника, который защищается перемещениями и уклонами.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака ударами сверху, сбоку, колющими ударами. 2-й партнер: защита перемещением.

Теоретический вопрос. Что нужно сделать, если опоздал на тренировку?

9-й комплекс

Комбинация: хидза-гэри джёдан + кин-гэри в дзэнкуцу-дачи на месте. Два удара на один счет с возвратом в дзэнкуцу-дачи после первого удара.

Передвижение в дзэнкуцу-дачи вперед-назад и поворот на 180° с ударами руками и блоками. Передвижение выполнять с моротэ-цуки, ой-цуки, джёдан-укэ, гёдан-барай. Поворот выполнять с гёдан-барай.

Иппон кумитэ №№ 1, 2. Выполнять без партнера (за нападающего и защищающегося) и в паре с партнером.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 12 раз.

Подтягивания на перекладине. Выполнить 2 раза. При подтягивании подбородок должен подниматься выше перекладины.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 20 раз.

Стойка на руках у стены. Выполнять 5 секунд с поддержкой и без поддержки.

Мяч. Перестрелка мячами в парах (дуэль). Каждый старается попадать в противника и уклоняться от его бросков.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака ударами сверху, сбоку, колющими ударами. 2-й партнер: защита перемещением + контратака.

Теоретический вопрос. Как правильно завязывать пояс?

Передвижения в дзэнкуцу-дачи вперед-назад с ударами ногами. Выполнять с хидза-гэри, кин-гэри.

Тайкёку соно ичи. Следить за сохранением параметров стойки. Правильно перемещать ногу при поворотах.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 15 раз.

Подтягивания на перекладине. Выполнить 3 раза. При подтягивании подбородок должен подниматься выше перекладины.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы не зафиксированы. Выполнить 20 раз.

Стойка на руках у стены. Выполнять 10 секунд с поддержкой и без поддержки.

Гибкость. Из седа ноги врозь широко достать пол головой. Стремиться достать пол грудной клеткой.

Поролоновый меч. Обоюдный бой с мечами и щитами-макиварами.

Теоретический вопрос. Что нужно сделать, чтобы сдать на черный пояс?

Период свыше одного года

Базовая техника¹

10 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 7 лет).

9 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 8 лет).

Техника для спарринга

На стадии первоначального освоения техника выполняется по воздуху, макиварам и мешкам под счет. После формирования правильного навыка техника отрабатывается в паре с партнером в легкий контакт под счет и самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать четкие инструкции и внимательно контролировать выполнение задания, при этом на спортсменах в обязательном порядке должно быть надето защитное снаряжение.

Боевая стойка. Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку. Ой-аши, ой-сагари (приставные шаги вперед-назад, влево-вправо).

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

Удары ногами. Маэ-гэри чудан. Хидза-гэри чудан. Маваши-гэри чудан, джэдан. Маваши-гэри гэдан (лоу-кик снаружи и изнутри в бедро).

¹ Здесь и далее – технические нормативы и комбинации базовой техники для сдачи экзаменов выпущены в виде отдельных брошюр.

Блокировки. Жесткий сото-укэ без замаха (от цуки). Жесткая подставка локтя (от шита-цуки). Жесткий гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри). Жесткая подставка предплечий (от хидза-гэри). Жесткий блок двумя предплечьями (от маваши-гэри). Жесткий сунэ-укэ (от наружного лоу-кика).

Болевые точки. Грудные мышцы (цуки). Солнечное сплетение (цуки, шита-цуки, маэ-гэри, хидза-гэри). Боковая сторона корпуса, плавающие ребра (маваши-гэри, хидза-гэри, шита-цуки). Внешняя и внутренняя сторона бедра (гэдан маваши-гэри). Голова (удары ногами).

Тактическая и психологическая подготовка

Период до одного года

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.

Усвоение базовых навыков маневрирования, атаки, защиты, контратаки, развитие реакции происходит также при выполнении парных упражнений с поролоновым мечом в комплексах №№ 4-10.

Период свыше одного года

Тактическая подготовка тесно переплетается с технической и ведется стадияльно. Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов на месте и в перемещении, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее изучаются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций (из 2-3 ударов). Одновременно изучаются варианты контратак.

Далее выполняются односторонние (один партнер атакует, другой защищается) и обоюдные (оба партнера атакуют и защищаются) спарринги в защитном снаряжении (шлемы, снарядные перчатки, защитные жилеты, щитки на голень и подъем стопы, паховые раковины для мальчиков, нагрудники для девочек) продолжительностью 0,5-1 мин.

Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере роста подготовленности обучающихся ее арсенал должен расширяться. При выполнении спаррингов необходимо следить за тем, чтобы обучающиеся не занимали пассивную оборону, а активно вели бой, стараясь как можно больше атаковать противника, не давая ему возможности отдыхать и готовить собственные атаки. Надо учить детей быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками. За счет опережающих действий вырабатывается навык психического подавления противника, одновременно развивается специальная выносливость.

Тактическая подготовка в спаррингах заключается не только в обучении умению атаковать, защищаться и выполнять контратаки, но и в обучении перемещению в бою.

Особое внимание обучающихся следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость.

Задания для спаррингов. Задания на выведение партнера из состояния баланса боевой стойки (переталкивание). Защита от одиночных ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов с одиночной контратакой. Односторонний спарринг с заданной техникой. Односторонний спарринг с произвольной техникой. Обоюдный спарринг с заданной техникой. Обоюдный спарринг с произвольной техникой.

Программа спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения

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 лежа. 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 («точка»). 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, руки вытянуты вперед (варианты: ступни

вместе, ступни на одной линии). Повороты и вращения головой и туловищем. Вращения на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой) с последующим удержанием стойки на месте, с заданием пройти по прямой линии. 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 максимальные углы.

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. Удары молотом по автомобильной покрышке.

Легкоатлетическая подготовка

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

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; в наклоне пружинистый бег на месте с неполным подъемом коленей и 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 захлестом голеней назад; бег с выбрасыванием 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; семенящий бег; бег трусцой; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками; 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, неровности местности); 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 шаг, присед, упор лежа, положение лежа на животе, лежа на спине); бег в гору; бег под гору; бег вверх-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: в длину с места толчком двух ног вперед, назад, в сторону; в длину с короткого разбега (в 1-3-5 шагов); в длину с длинного разбега; 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 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 классический тройной прыжок; 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 заданный и 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» на двух ногах, 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; перепрыгивание через растянутый пояс и перемещение под ним ползком (в тройках); перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа («дриблинг»).

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 или округлого камня 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: прогибы, растяжки, лазания, приседания.

На гимнастической скамье: ходьба и бег по скамье, прыжки через скамью.

На балетном станке: растяжки, махи, наклоны.

На матах: кувырки, прыжки.

На подвесном канате: висы, лазание.

На гимнастических брусьях¹: 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 махом вперед в сед ноги врозь; из упора на согнутых руках подъем махом вперед и перемах ноги врозь в упор; хватом за концы жердей прыжком выход в упор; хватом за концы жердей прыжком перемах ноги врозь в упор; угол в упоре (удержание на время).

На подвесном турнике: висы на прямых и согнутых руках прямым, обратным и комбинированным хватом; подтягивание прямым, обратным и комбинированным хватом; подтягивание узким, средним и широким хватом; из вися стоя выход силой (подъем на правой/левой, подъем на двух); в вися подтягивание коленей к груди; в вися подъем прямых ног к перекладине, «уголок».

Акробатическая подготовка

Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Полет кувырок прыжком из положения упор присев. Несколько быстрых кувырков подряд. Кувырок со скрещенными голенями. Полет кувырок с разбега в длину (также через партнера на корточках). Полет кувырок 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 в центре зала. 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

¹ Выполнять в летний период на пришкольной территории.

переход на гимнастический мост. Подъем разгибом с шеи. С разбега переворот вперед с опорой на руки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на мягком покрытии). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360° (на мягком покрытии). Прыжки с рук на ноги и обратно. Переворот назад с поддержкой. Парные кувырки вперед и назад (каждый партнер держит руками 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 прогибом 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 мягком покрытии 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); «крокодил» (в упоре лежа); перемещение 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 по-пластунски 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. Поднимание захватом «на мельницу». Ходьба и бег с партнером на руках, на спине, на одном плече, на двух плечах. 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. «Сумо» (теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению). Тяга за шею, пояс, руки. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Задания на формирование умений догнать, обездвигнуть, связать. Задания на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Задания на приподнимание партнера от ковра. Задания на формирование умения противостоять одному против двоих.

Броски. Задняя подножка. Передняя подножка. Боковая подсечка. Подсечка изнутри. 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 приемы¹: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, приподнимая руку.

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 в партере с заданием «выползти из-под противника». Борьба с заданием положить и удержать партнера на лопатках. Борьба с заданием удержать партнера на животе. Задания на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т. п.). Борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера.

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 упором ладоней в ладони. Выведение из равновесия упором 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.

¹ При выполнении удушающих приемов необходим строгий контроль тренера-преподавателя. Возраст спортсменов не менее 14 лет.

Атлетическая подготовка

Занятия по атлетической подготовке предпочтительно проводить в виде специализированных тренировок в тренажерном зале. 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, брюшного пресса, спины, рук, ног, плеч, шеи.

Упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей. Подтягивания. Отжимания. Упражнения для брюшного пресса. Гиперэкстензии (для мышц спины).

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

Упражнения с использованием атлетических тренажеров: станков для жима лежа, 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 сведения и разведения бедер, тренажеров для приседаний в наклонном положении, тренажеров «римский стул», навесных турников, локтевых упоров, деревянных подставок («плинтов»), горизонтальных и наклонных скамей, изолирующих наклонных скамей («скамья Скотта»), и т.д.

Подвижные игры

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

Спортивные игры

Баскетбол. Футбол. Волейбол. Бадминтон. Настольный теннис.

Общеоздоровительные виды спорта

Лыжный спорт. Велосипедный спорт. Туризм.

Упражнения на гибкость

Разведения и махи руками. Прокрутки 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. Шпагат в сторону и фронтальный шпагат. 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

Приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из основной стойки с поднятыми руками – наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища (величина наклона варьируется от небольшого до полного). В наклоне туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти. Из положения руки вперед – вибрирующие встряхивания по всей длине рук. Махи опущенными и расслабленными руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Медленные перекачивания по полу в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

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, запястьях (также с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги) («тачка»). 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, вставая из стойки на одном колене, из приседа. Повторные удары одной ногой «на взрыв»: 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 низких стойках и в боевой стойке с партнером на спине, на плечах. Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего обратную тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница»).

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. Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх на прямых ногах за счет разгибания в голеностопных суставах, с отягощением на поясе или на ногах. Выпрыгивание из приседа вверх со штангой на плечах. Выполнение ударов в воде. Выталкивание набивного мяча в форме ударов руками. Подскоки в упоре лежа («дриблинг») с ударами ладоней в грудь. Подскоки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Имитация ударов ой-цуки, гяку-цуки с вертикально установленным грифом. Удары по макиваре, лапе, мешку, щиту 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. Удары ногой по мешку «на взрыв», 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 с упором в ладонь партнера.

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

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

Воспитание быстроты

Увеличение быстроты одиночного движения. Совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях. Выполнение ударов с волевой 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 (макиваре). 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 (макиваре). 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. Нанесение «догоняющих» ударов по макиваре при выполнении партнером шага назад. 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 околопредельной скоростью, позволяющей не допускать потери качества техники. Выполнение комбинаций техники «на скорость» по лапам, макиварам, мешку, «рыцарю», щиту (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. Скоростные «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 работе сложной координации большой и субмаксимальной мощности. Многократное выполнение с отягощениями боевых комбинаций, комбинаций кихона, ката до появления признаков ухудшения координации

Скоростная выносливость. Многократное выполнение серий однотипных ударов и комбинаций ударов до появления признаков снижения скорости. Скоростные прыжки через скакалку (также с двойным оборотом скакалки). 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 (на мешке и с партнером).

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 сменяющимися 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. Салочки по сигналу после вращения вокруг вертикальной оси. Выполнение удара до маваша кайтэн-гэри с падением и быстрым вставанием на ноги.

Имитационные упражнения

Выполнение одиночных ударов и блоков без партнера (также перед зеркалом). Бой с тенью. Бесконтактный «спарринг» с партнером на дистанции 3-4 м. Удары по подвешенному предмету (узлу пояса, теннисному мячу). 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 5). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком пространстве. Спарринг в условиях сложного рельефа (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. набиваемый партнер с закрытыми глазами). Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Обстукивание голеней и предплечий палкой. Накатывание голеней палкой, бревном.

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 в стороны и фронтальный. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад (выполнять после разогрева). Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа).

Техническая подготовка

Период до трех лет

Базовая техника

8 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 9 лет).

7 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 10 лет).

6 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 11 лет).

5 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 11 лет).

Техника для спарринга – первый год периода до трех лет

Якусоку-кумитэ в боевой стойке. Комбинации блок-защита с использованием различных способов перемещения.

Боевая стойка. Расстояние между стопами по длине и ширине. Углы разворота стоп. Высота стойки (естественный сгиб коленей). Угол разворота корпуса. Положение проекции центра тяжести. Положение рук. Прямой низ спины. Подбородок опущен, макушка направлена вверх, плечевой пояс и шея не напряжены. Контроль параметров стойки на месте, в перемещении без ударов, в перемещении с ударами. Удержание боевой стойки (не «развалиться») при воздействии на нее партнера (сдвигает, толкает, тянет).

Перемещения в боевой стойке. Ой-аши / ой-сагари (приставной шаг вперед, назад, влево, вправо). Оури-аши / оури-сагари («шаг-подсечка» вперед, назад, влево, вправо). Фуми-аши / фуми-сагари (шаг со сменой сторонности стойки вперед, назад). Кóса («разножка») – одновременная смена ног прыжком на месте (также со смещением в заданном направлении). Выпад передней ногой (с удлинением стойки). Скачок (вперед, назад, влево, вправо). Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замок»). Работа ног, бедер, поясницы при выполнении одиночных ударов руками и ногами. Особенности работы ног, бедер, поясницы, тонусы мышц при выполнении комбинаций.

Удары руками. Хиджи-учи. Ой каги-цуки, гяку каги-цуки. Цуки, шита-цуки, каги-цуки в длинных и коротких вариантах.

Удары ногами. Подтягивание пятки к задней поверхности бедра при выполнении ударов ногами. Хидза-гэри (прямой) гэдан, чудан, джэдан. Хидза маваши-гэри (круговой) гэдан, чудан, джэдан. Маэ-гэри чудан, джэдан. Маэ-гэри гэдан (в голень, бедро). Маваши-гэри чудан, джэдан. Маваши-гэри гэдан (лоу-кик снаружи и изнутри). Гэдан-гэри (снаружи и изнутри по икроножной мышце). Маваши-гэри гэдан (лоу-кик) по поставленной после удара ноге. Аши-какэ (подсечка) под переднюю ногу снаружи и изнутри. Гэдан-гэри после обманного лоу-кика под блоком голенью по нижней части голени опорной ноги. Уширо-гэри гэдан (в бедро). Какато отоши-гэри (через учимаваши и сотомаваши). Уширо маваши-гэри гэдан, чудан, джэдан. Тоби хидза-гэри джэдан. Тоби уширо-гэри чудан.

Сотомаваши (в голову поверх рук противника). Учимаваши (в голову поверх рук противника). Кансэцу-гэри (в бедро).

Серийные удары. Серии от 1 до 3 ударов при работе одной половины тела (левой или правой). Серии от 1 до 3 ударов при поочередной работе обеих половин тела (левая-правая-левая, правая-левая-правая).

Блокировки. Отшаг назад (от прямых ударов). Уход по кругу (от круговых ударов). Подставка предплечья в сторону (от каги-цуки). Одна рука установлена локтем на ребрах и прижата к телу, вторая рука блокирует удар раскрытой ладонью (от круговых ударов мавашигэри, хидза мавашигэри, хиджи-учи). Мягкий сото-укэ без замаха (от цуки). Мягкий отводящий гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри). Стопорная накладная двух ладоней на голень (от маэ-гэри). Подставка локтя (от различных ударов). Накладка и протаскивание с одновременным уходом и разворотом (от маэ-гэри). Намигаэши (подгиб голени от подсечек). Стопорная накладная шюто в бицепс (от шита-цуки). Осаэ-укэ разноименной рукой (от цуки). Отшаг передней ногой со сменой сторонности стойки (от лоу-кика). Жесткий сото-укэ без замаха с прикрытием головы другой рукой (от хидза-гэри, маэ-гэри). Подставка колена вперед (от маэ-гэри). Сунэ-укэ гэдан (подставка голени под углом 45° в сторону от лоу-кика). Сунэ-укэ чудан (подставка голени под углом 45° в сторону от мавашигэри чудан). Отклон корпуса назад (от маэ-гэри джэдан). Жесткое прикрытия головы рукой с шагом вперед (от какато отоши-гэри). Моротэ шюто-укэ (от мавашигэри джэдан, уширо мавашигэри джэдан, в т.ч. с отходом по кругу). Стопинг ступней в ягодицу (от уширо-гэри, уширо мавашигэри).

Набивание. Набивание тела и бедер сериями от 1 до 3 ударов на месте и в перемещении (руки, ноги, руки + ноги). Набивание голени на месте (сунэ на сунэ). Набивание предплечий на месте и в перемещении однотипными техниками (сото-укэ на сото-укэ, учи-укэ на учи-укэ, гэдан-барай на гэдан-барай). Набивание предплечий на месте и в перемещении двумя техниками в различной последовательности (сото-укэ на сото-укэ + учи-укэ на учи-укэ, учи-укэ на учи-укэ + гэдан-барай на гэдан-барай и т.п.). Набивание тела партнера «дорожкой» и в свободном перемещении.

Болевые точки. Лицо, голова (удары ногами). Печень (шита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Область сердца (цуки). Плавающие ребра (шита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Нижняя, верхняя и средняя часть внешней стороны бедра (гэдан мавашигэри). Нижняя часть внутренней стороны бедра (гэдан мавашигэри). Точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (гэдан-гэри, подсечки). Грудинная кость, грудные мышцы (цуки). Сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки). Зона между ребрами и тазовыми костями (шита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Подключичная зона (цуки). Трицепс, плечо (каги-цуки).

Техника для спарринга – второй и третий год периода до трех лет

Якусоку-кумитэ в боевой стойке. Комбинации блок-защита и блок-защита-контратака с использованием различных способов перемещения.

Боевая стойка. Перенос веса тела с ноги на ногу на месте и в перемещении («маятник»). Смена уровня стойки на месте и в перемещении (ниже-выше, работают коленные суставы). Отсутствие скованности, начало всех ударов из расслабленного состояния, «встряхивающий» характер ударов. Прямое положение корпуса, прямой низ спины, опущенные расслабленные плечи, готовность рук к защите головы, живот и поясница в тонусе, упругие ступни. Фронтальное положение боевой стойки на ближней дистанции. Удержание боевой стойки: № 1 – толчковыми ударами рук и ног, с упора и в «разножке» пытается сместить № 2, № 2 – старается удержать стойку.

Перемещения в боевой стойке. «Свитч» – смена ног на месте переступанием. «Разножка» в непрерывном режиме при бое с тенью, при работе по макиваре (щиту). Челночное перемещение (вперед-назад, в стороны, по диагонали). «Челнок» в непрерывном режиме при бое с тенью, при работе по макиваре (щиту). Вход по диагонали с разворотом (сайд-степ вперед). Отход по диагонали с разворотом (сайд-степ назад). Отход назад по дуге. Круговое движение: № 1 – держит макивару (щит) на груди, стоит на месте и поворачивается вокруг своей оси (не быстро!), № 2 – двигается по кругу и наносит удары.

Удары руками. Баллистические («летающие») удары руками. Цуки. Учи-ороши (крюк сверху). Шита-цуки (между рук). Каги-цуки (по ребрам: перед локтем, за локтем). Каги-цуки (по плечам). Тэтцуи-учи (по ребрам). Гэдан-цуки, гэдан каги-цуки (прямой, боковой в бедро). Хиджи-учи (удар локтем сбоку, сверху, вперед). Гэдан-цуки (добивание падающего после подсечки противника).

Удары ногами. Маэ-гэри джэдан на средней и дальней дистанции. Маваши-гэри джэдан (с высоким выносом колена и хлестом голени. Ёко-гэри (передний, задний). Хидза-гэри, маэ-гэри, лоу-кик, маваши-гэри с «разножкой». Хидза-гэри, маваши-гэри (встречный после сайд-степа). Маваши-гэри чудан («рубящий» удар голенью за счет вкручивания спины, для средней дистанции). Маваши-гэри джэдан с круговым проносом. Уширо маваши-гэри джэдан с хлестом голени. Тоби уширо-гэри (длинный вариант по отбегающему противнику). Маваши-гэри гэдан (лоу-кик снаружи и изнутри по опорной ноге в момент выполнения противником удара другой ногой). Хидза-гэри, маэ-гэри, маваши-гэри, уширо-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для работы с дальней дистанции). Маэ-гэри (с предварительным ложным выносом колена в сторону, имитируя начало маваши-гэри). Маваши-гэри (с предварительным ложным выносом колена вперед, имитируя начало маэ-гэри). Маэ-гэри, уширо-гэри во встречном варианте (в момент начала сближения противника). Уширо-гэри без «вертушки», с заступом через какэаши-дачи. Тоби маэ-гэри (передний, задний). Аши-какэ (подсечка) изнутри под опорную ногу в момент

выполнения противником удара другой ногой. Аши-какэ (подсечка) снаружи под две ноги).

Серийные удары. Серии от 1 до 5 ударов с различными заданиями (в воздух, по «рыщарю», по щиту).

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

Набивание. Набивание голеней на месте (сунэ на сунэ). Набивание тела и бедер сериями от 1 до 5 ударов в перемещении с ответным набиванием и набиванием «в разрез» от 1 до 2 ударов. Набивание предплечий в перемещении тремя техниками в различной последовательности (сото-укэ на сото-укэ + учи-укэ на учи-укэ + гэдан-барай на гэдан-барай и т.п.). Набивание «мельница» и «шагающий человек» в перемещении сериями от 1 до 5 ударов. Обоюдное набивание в перемещении любыми ударами во все уровни (с защитой от ударов ногами в голову).

Болевые точки. Ключица (учи-ороши). Верхняя часть грудной мышцы (учи-ороши). Почка (каги-цуки). Бицепс (каги-цуки изнутри). Живот ниже пупка (маэ-гэри, уширо-гэри). Боковая часть головы (уширо маваши-гэри).

Период свыше трех лет

Базовая техника

4 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 12 лет).

3 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 13 лет).

Техника для спарринга – первый год периода свыше трех лет

Якусоку-кумитэ в боевой стойке. Комбинации блок-защита и блок-защита-контратака с использованием различных способов перемещения.

Подводящие упражнения для обучения свободному спаррингу. Учебные виды спарринга. Выработка автоматизированного навыка при выполнении стандартных защит, атак, контратак и перемещений. Парные задания на перемещение («зеркало»). Игры в касание («салочки»). Защитно-атакующие задания в перемещении («дорожки»). Спарринги с заданной техникой. Спарринги с заданной тактикой.

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. Удержание боевой стойки: № 1 – толчковыми ударами рук и ног, с упора и в «разножке» пытается сместить № 2, № 2 – старается удержать стойку, отвечает одиночными ударами, проваливает, закручивает.

Удары руками. Баллистические («летающие») удары руками. Небаллистические (сдвигающие) удары руками. Ой-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Гяку-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Шюто-учи (по корпусу, рукам, плечам, бедрам).

Удары ногами. Быстрый возврат ноги на землю после удара с быстрым круговым уходом с точки атаки. Быстрый возврат ноги на землю после удара с быстрым продолжением атаки: той же ногой, другой ногой, рукой. Уширо маваши-гэри гэдан, чудан, джэдан. Какато отоши-гэри (через учимаваши, через сотомаваши). Маваши-гэри чудан (голенью поперек корпуса, с заведением колена внутрь). Хидза-гэри джэдан с траекторией вверх-внутрь. Маваши-гэри гэдан (лоу-кик прямо вперед поперек бедра). Маваши-гэри гэдан 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). Маваши-гэри джэдан с вертикальным хлестом голени сверху вниз. Тоби маваши-гэри (передний, задний). Тоби уширо маваши-гэри. До маваши кайтэн-гэри («колобок»). Уширо-гэри с «разножкой». Какато отоши-гэри с «разножкой». Маваши-гэри гэдан («подрезающий» лоу-кик сверху вниз). Маваши-гэри, какато отоши-гэри, уширо маваши-гэри во встречном варианте (в момент начала сближения противника). Какэ-гэри (передний, задний). Какато отоши-гэри (с наклонной траекторией удара).

Серийные удары. Серии от 1 до 7 ударов (по мешку, «рыцарю», щиту): без перемещения, с перемещением вправо-влево, с «разножками». Непрерывная работа по «рыцарю» на ближней дистанции – 1 минута. Свободная работа по «рыцарю» сериями от 1 до 7 ударов – 1 минута. Совершенствование типовых «двоек»: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога.

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, отклоны, нырки (от ударов ногами в голову). Проводка и сбрасывание ноги предплечьем (от маваши-гэри джэдан). Уход с понижением центра тяжести и круговой подсечкой опорной ноги противника (от маваши-гэри джэдан, уширо маваши-гэри джэдан).

Набивание. Набивание сериями: набивает один партнер, набивают оба партнера одновременно.

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

Техника для спарринга – второй и последующие годы периода свыше трех лет

Якусоку-кумитэ в боевой стойке. Комбинации блок-защита и блок-защита-контратака с использованием различных способов перемещения.

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», закалки ударных поверхностей.

Удары руками. Удары ногами. Техническое совершенствование и «доводка» всех изученных техник, как по отдельности, так и в различных сочетаниях. Выполнение ударов с высокой скоростью, точностью и «взрывной» силой, с высокой частотой, из любых положений, в нужный момент времени. Полное освоение стандартного набора комбинаций для типовых ситуаций и работа над его расширением. Способность свободно комбинировать 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.

Набивание. Набивание сериями: набивает один партнер, набивают оба партнера одновременно.

Тактическая и психологическая подготовка

Период до трех лет

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

Тактика сдерживания. Заключается в том, чтобы, активно двигаясь и используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. Применение тактики

сдерживания отрабатывается в паре с партнером, которому ставится задание применять атаковую тактику.

Контратакующая тактика. Заключается в нанесении ответных ударов сразу же после защиты от атаки противника.

Задания для спаррингов (1-й год). Блокирование любых ударов в легком одностороннем спарринге. Уход от ударов за счет перемещения и «маятника» (уход выполнять не дальше дальней дистанции, в необходимых случаях применять блокирование). Типовые задания на защиту и контратаку: № 1 – удар рукой, № 2 – защита + контратака рукой 1-2 удара; № 1 – удар рукой, № 2 – защита + контратака ногой 1-2 удара; № 1 – удар ногой, № 2 – защита + контратака рукой 1-2 удара; № 1 – удар ногой, № 2 – защита + контратака ногой 1-2 удара; № 1 – удар рукой или ногой, № 2 – защита + контратака (1-2 любых удара). «Боксерская борьба». «Дорожки» и свободное перемещение: с заданной техникой атаки и защиты, с произвольной техникой атаки и защиты, с заданной техникой атаки и ответной контратаки, 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 – не переходя в «серийность», нанесение одиночных 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.

Задания для спаррингов (2-й и 3-й год). «Дорожки» и свободное перемещение с заданной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Развитие атаки по отступающему противнику («провождение»): № 1 – начинает атаку с дальней дистанции и уходит, защищаясь, на дальнюю дистанцию, № 2 – блокирует атаку, контратакует «в разрез» и при уходе № 1 на дальнюю дистанцию догоняет и атакует длинными ударами. Повторная («челночная») атака: № 1 – атакует с дальней или средней дистанции (2-4 удара), разрывает дистанцию и снова повторяет атаку (1-2 удара), № 2 – защищается (не отступая назад!), контратакует (2-3 удара) на первую атаку № 1 и защищается на повторную атаку № 1. Комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов. Комбинации с сочетанием фронтальных ударов и «вертушек». Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Вход в атаку ударами рук, ударами ног. 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 плечам, 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. Спарринг с ролевыми тактическими заданиями. Структура раунда: разведка, основная часть, концовка. Свободный спарринг.

Психологическая подготовка. Приучение обучающихся полностью концентрировать внимание на выполняемом упражнении, на ходе поединка. Приучение к быстрому принятию решений. Умение понимать и исправлять ошибки. Умение объяснить свои действия после окончания поединка.

Период свыше трех лет

Тактика удержания позиции. Решается задача защиты и контратаки, не отступая назад. Навык такой работы может потребоваться в поединке с агрессивным противником, стремящимся вытолкнуть бойца за пределы татами или зажать его в углу. Тренировочное задание: № 1 – атакует, № 2 – закручивает, проваливает, жестко контратакует, не отступая назад по прямой.

Тактика выжидания с переходом в контратаку. Противнику дается возможность первому начинать атаки, которые необходимо блокировать либо уходить от них. В какой-то момент неожиданно выполняется собственная, по возможности серийная контратака.

К преимуществам этой тактики можно отнести экономию сил, возможность провести разведку и выяснить истинные намерения и подготовленность 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, риск «увязнуть» в обороне и не суметь вовремя перехватить инициативу, возможность пропустить нокаутирующий удар, а также с определенной вероятностью потерю психологического преимущества.

Поэтому тактику выжидания целесообразно применять только в отдельных фрагментах боя, когда это оправдано. Такая тактика рекомендуется только для опытных, технически подготовленных бойцов, обладающих отличной реакцией и способностью мгновенно «взрываться», хорошо чувствующих момент для перехвата инициативы.

Изучение тактики выжидания проводится при помощи «ролевых» спаррингов, когда одному бойцу ставится задача проводить повторные атаки и продвигаться вперед, а второму – блокировать эти атаки и периодически отвечать своими контратаками, 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.

Тактика провоцирования с переходом в контратаку. Строится на намеренных открытиях, выпадах, ложных ударах с целью спровоцировать противника на неподготовленные или опрометчивые действия. Если противник «ведется» на это, следует моментальная контратака.

Тактика «вылавливания» с последующей контратакой. Боец заранее на тренировках нарабатывает варианты контратак на определенные действия противника и доводит их до автоматизма, а также добивается максимальной быстроты и силы этих контратак. В ходе поединка в те моменты, когда противник применяет данные действия, боец решительно проводит подготовленную контратаку. Для успешного использования такой тактики требуется хорошая концентрация внимания, чтобы не упустить подходящий момент.

Тактика встречных контратак. При нанесении противником атакующего удара, «вразрез» 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 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 являются неожиданными для противника и 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 тайминга¹, 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).

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

¹ Тайминг – способность выполнить техническое действие в оптимальный момент времени (т.е. не раньше и не позже, чем нужно).

выход с ударной дистанции на защитную. Предпочтительная техника для работы на различных дистанциях. Способы фронтального и флангового маневрирования.

Тактика выбора дистанции состоит в том, чтобы навязать противнику неудобную для него дистанцию боя. Критериями служат рост и вес противника, его силовая и технико-тактическая подготовленность, стадия боя, собственное физическое состояние. Ближнюю дистанцию целесообразно держать в бою с высоким противником и с противником, предпочитающим работать в основном ногами, дальнюю – с низким противником, а также имеющим хорошо поставленные удары руками. Важно отработать быстрый вход с защитной дистанции (где боец недостижим 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.

Обучающиеся 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 (и знать, когда это нужно делать);
- использовать принципы комбинационной работы на каждой дистанции и при смене дистанций.

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

Тактика смены темпа. Варианты темпа боя: равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, неравномерный («рванный») темп, постепенное увеличение темпа, резкий спурт в концовке боя. Варьирование темпом боя зависит от технико-тактических задач, состояния противника, собственного состояния.

Тактика смены темпа состоит в том, что, когда противник отдыхает или снижает темп, его надо сразу же атаковать высокоскоростными сериями, не позволяя восстановить дыхание, и наоборот, когда он агрессивно атакует, следует сбивать его высокий темп жесткими встречными ударами в сочетании с активным маневрированием. Очень важно использовать выгодные моменты для «подхватывания» противника на обвальную атаку, которыми могут быть его замешательство после пропущенного сильного удара или потеря равновесия. При отходе противника его нужно немедленно догонять, непрерывно нанося удары, не давая отступить на безопасную дистанцию или выгоняя за пределы татами.

При работе над тактикой выбора темпа следует отрабатывать (на мешке, щите, «рыцаре») как раунды, так и отдельные серии с «рванным»

темпом. Переход от умеренного темпа к максимальному всегда должен быть «взрывным», происходить внезапно.

Особо отрабатывается высокоскоростная концовка раунда, так как при равном бое она имеет шанс повлиять на решение судей. Спурт должен начинаться не позже, чем за 15-20 секунд до конца раунда.

Тактика боя с агрессивным противником. Агрессивный противник – непрерывно атакующий и прессингующий противник. В бою с ним 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 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.

Тактика поединка с различными типами противников. Тактика боя с противником, работающим преимущественно ногами на дальней дистанции. Тактика боя с противником, работающим преимущественно руками на средней и 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 тяжёлым противником. Тактика боя с левшой.

Интегральная тактическая подготовка. Включает 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 физико-техническими данными.

Перед каждым соревнованием обязательно проводится разработка и конкретизация тактики. При этом изучается подготовленность как вероятных, так и заранее известных противников, а также изучается тактика сильнейших спортсменов. После окончания соревнований проводится анализ выступлений обучающихся.

Психологическая подготовка. Умение адаптироваться к тренировочной деятельности: готовность к работе с полной самоотдачей в течение тренировки, готовность к многолетним тренировкам. Умение переносить усталость и боль. Умение преодолевать предсоревновательный стресс. Умение поддерживать состояние оптимальной боевой готовности на соревнованиях. Умение бороться за победу.

Задания для спаррингов. «Дорожки» и свободное перемещение с заданной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Контратакующий бой с применением встречных контратак. Контратаки после блока голенью от лоу-кика (например, внешний лоу-кик другой ногой, внутренний лоу-кик той же ногой). 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. 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 или в угол татами. 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. Отработка умения в ходе боя слышать и выполнять команды тренера-преподавателя на тренировках и секунданта на соревнованиях. Финты, маскируя настоящую атаку. Бой против левши: обход противника по часовой стрелке, акцент на собственные правые удары.

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.

Программа спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения

Разминочные и общеразвивающие физические упражнения

Перемещения и прыжки для разминки. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в 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, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад. Перемещение длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх (бег «в шаг»). Перемещение 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.

Челночные прыжки (вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, по «треугольнику», по «квадрату», по «кресту»). 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°, 360°, на максимальный угол. Перемещение прыжками в приседе. Прыжки в упоре лежа, в упоре лежа сзади.

Перемещение ползком 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 таза, корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы.

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 кувалдой по массивной автомобильной крыше.

Упражнения с преодолением веса собственного тела. Подъемы на носки. Приседания на двух ногах, на одной ноге. Выпрыгивания из приседа вверх. Подъемы корпуса из положения лежа. Подъемы корпуса и ног из положения лежа на животе. Отжимания в упоре лежа, в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью), в стойке на руках (у стены). Ходьба на руках. Смена упора присев на упор лежа прыжками. Бёрпи. 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. Перемещение на руках 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). Выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

Упражнения на местности. Бег в гору, под гору. Бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через канавы, ямы, бугры). Залезание на деревья. Залезание на крутые склоны, холмы, небольшие скалы. Передвижение по растянутым между деревьями канатам с помощью рук и ног различными способами. Бег по пересеченной местности, забегание в гору с тяжелыми камнями в руках. Перетаскивание и бросание тяжелых бревен и камней. Волочение тяжелой автомобильной крышки по земле с помощью веревки. Рубка деревянной колоды топором-колуном. Метание теннисного мяча, гранаты, камней «на дальность».

Упражнения из других видов спорта, применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышения его функциональных возможностей

Воспитание общей выносливости. Стайерский бег на стадионе. Кроссовый бег по пересеченной местности (10-30 мин., ЧСС 150-175). Лыжи, велосипед, плавание.

Воспитание взрывной силы. 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 прыжок в длину. Соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх. Прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнеров на корточках. Прыжки с доставанием подвешенных предметов (головой, рукой, ногой). Прыжки с подтягиванием колена толчковой ноги к плечу с удержанием другой ноги в приподнятом положении («блоха»).

Воспитание быстроты. Спринтерский бег. Челночный бег.

Укрепление мускулатуры. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг).

Воспитание ловкости и улучшение координации движений.
Баскетбол. Акробатика (кувырки, мосты, стойка и ходьба на руках, перевороты, подъем разгибом, шпагаты). Упражнения на гимнастических снарядах.

Улучшение реакции и повышение скорости малых перемещений.
Мини-футбол. Настольный теннис.

Совершенствование перемещений на несколько шагов, улучшение ощущения пространства, улучшение реакции. Бадминтон, волейбол.

Упражнения из других видов спорта, применяемые для направленного физического развития применительно к особенностям киокушин

Развитие мышц-разгибателей рук и ног, мышц груди и спины.
Пауэрлифтинг.

Развитие мышц-разгибателей рук. Толкание ядра.

Развитие специальной выносливости и укрепление мускулатуры тела. Борьба в партере. Упражнения на борцовском мосту.

Развитие способности к быстрому маневрированию. «Грубый» баскетбол, мини-футбол.

Специально подготовительные развивающие и координационные упражнения

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

Удары и комбинации ударов 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 каратэ, бой с тенью, 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 каратэ. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Медленное выполнение ударов руками и ногами с сохранением кинематических 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 ноге партнера через макивару. Удары ногами (в т.ч. прыжковые) по подвешенному предмету (шарику). Бой с тенью (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 применительно к киокушин

а) Развитие силы

Изометрические напряжения в стойках кихона и в боевой стойке. 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 («тачка»). Повторные (двойные, тройные, многократные) 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 на максимальной высоте «до отказа». 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, шита-дзуки). Удары по лапе, макиваре, 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.

б) Развитие быстроты

Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции. Выполнение техники по сигналу. Быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе, макиваре (в одном и том же положении). Быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему раскрытие партнеру. Быстрая постановка блока от неожиданного (оговоренного) удара партнера.

Упражнения для совершенствования реакции выбора. Отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях (постепенно увеличивая число вариантов). Быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе, макиваре (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 м. 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 со скачком вперед «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. Совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях. Выполнение ударов с установкой на достижение и превышение максимальной скорости их нанесения. Увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка). Выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди). Задания на правильное распределение мышечных тонусов при выполнении ударов.

Упражнения для повышения частоты нанесения ударов. Скоростные серии (6-10 сек) 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 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. Быстрые перемещения типа «дверь». Быстрые перемещения сайд-степами. 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 лежащими макиварами.

Упражнения для совершенствования скоростной выносливости. Многократное выполнение повторных и серийных ударов и комбинаций ударов до появления признаков снижения скорости. Скоростные прыжки через скакалку (в т.ч. двойные). Скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой». Скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

в) 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 сильных 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.

Аэробно-анаэробная выносливость. Работа на мешке и «рыцаре» 3-5 мин., интенсивность 85-90 %. Спарринг 8-10 мин. Прыжки через скакалку в аэробно-анаэробных режимах, в т. ч. с отягощениями на ногах, на корпусе.

Анаэробная гликолитическая выносливость. Работа на мешке и «рыцаре» 30 с-2 мин., интенсивность 90-95 %.

Анаэробная гликолитическая выносливость + алактатная производительность. Работа на мешке 15-20-30 с, интенсивность 95-100 %.

Анаэробная алактатная производительность. Работа на мешке 5-10 с, интенсивность 100 %.

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

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

г) 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 выпрыгиванием; прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой; многоскоки с поворотами на 90°, 180°, 360°, на максимальные углы; быстрые наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча; подъем переворотом на перекладине; салочки с предварительным вращением вокруг вертикальной оси.

д) 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 5). Спарринг на заданной дистанции. Спарринг на уменьшенной площадке. Спарринг на узкой полосе. Спарринг в условиях сложного рельефа (бугры, трава, склон холма). Спарринг на отмели водоема. Спарринг одного против двоих, троих.

е) Набивание тела

Набивание ударных поверхностей в песок, твердый мешок, пол. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером на месте и в движении ударами рук и ног (в т. ч. по партнеру с закрытыми глазами). Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Накатывание голеней палкой, небольшим бревном.

ж) Растяжка

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 полушпагате. Полный шпагат (прямо и в стороны), наклоны в шпагате. 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 качеств¹

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

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

Выполнение экстремальных заданий на мгновенное принятие и реализацию двигательных решений, требующих проявления смелости и ловкости (с обязательным наличием страховки).

¹ Упражнения для развития волевых качеств дают наилучший результат только в том случае, если спортсмен смог выполнить их до конца, проявив максимальное упорство и собранность.

Выполнение заданий на стрессоустойчивость с требованием выполнения сложно-координированных движений и преодоления силовых сопротивлений в условиях сбивающих и болевых факторов (помехи и противодействие со стороны партнера).

Выполнение заданий на полную мобилизацию воли, способность бороться до конца.

Координационно-силовые упражнения с требованием поддержания заданного высокого темпа выполнения.

Выполнение заданий с лимитированным временем выполнения.

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

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

Спарринги с частой сменой партнеров.

Техническая подготовка

Базовая техника на этапе совершенствования спортивного мастерства

2 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 15 лет).

1 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 15 лет).

Базовая техника на этапе высшего спортивного мастерства

1 дан (возраст на момент сдачи экзамена не менее 18 лет).

2 дан (возраст на момент сдачи экзамена не менее 18 лет).

3 дан (возраст на момент сдачи экзамена не менее 21 года).

Техника для спарринга

Якусоку-кумитэ в боевой стойке. Комбинации блок-защита и блок-защита-контратака с использованием различных способов перемещения.

Направления подготовки. Совершенствование ударов руками и ногами на различных дистанциях нанесения, в различных сочетаниях, в разных скоростно-силовых режимах. Тонкая «доводка» нюансов техники.

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

Повышение силы и жесткости ударов за счет оптимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, работы «от живота», согласованной работы корпуса и бедер, использования пояснично-тазовых «замков», задействования максимальной мышечной массы в удар, отсутствия люфтов в суставных узлах, закалки ударных поверхностей.

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

Способность ловить кураж, импровизировать в бою, свободно использовать любые сочетания и уровни ударов, ложные и реальные удары.

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

Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать атакующие действия.

Финты руками и ногами, обманные действия.

Удары руками. Совершенствование всех ранее изученных техник. Стопинг жестким прямым ударом. Атака руками на скачке. Атака руками на челноке. Атака руками после сайд-степа.

Удары ногами. Совершенствование всех ранее изученных техник. «Ножницы» по корпусу. «Бразильские ножницы» (тоби маваша-гэри в голову). Джёдан учи хайсоку-гэри. Аши-какэ (высекание передней ноги противника изнутри и снаружи в момент его сближения). Быстрый подъем на ноги в случае падения (после действий противника или в результате собственных технических действий). Встречные удары ногами с целью сбить противника с ног (маэ-гэри, уширо-гэри). Стопинги (маэ-гэри, хидза-гэри). Атака ногами после сайд-степа.

Серийные удары. Выполнение серий от 1 до 15 ударов в свободном перемещении в бою с тенью (руки + ноги, 3 уровня, 3 дистанции). Непрерывные удары ногами в верхний уровень непрерывно по щитку или ракетке (быстрый вынос колена + быстрая постановка ноги) – 1 минута. Серийная работа по «рыцарю»: серии от 1 до 7 ударов – 3 дистанции, 3 уровня, «нога в темпе руки» – 1 минута.

Блокировки. Защита активным перемещением. Сабаки (круговые уходы с линии атаки). Блокировки во время собственной атаки.

Набивание. Набивание сериями: а) набивает один партнер; б) одновременное набивание обоими партнерами.

Тактическая и психологическая подготовка

Общие рекомендации. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства принципиально новых тактических установок нет. Основные задачи – доведение до совершенства ранее изученных тактических действий и их вариантов, умение оперативно выстраивать и осуществлять тактический план действий против конкретного противника.

Атакующая тактика. Темповый стиль. Стиль нокаутера. Игровой стиль. Комбинационный стиль. Тотальный стиль (прессинг, преследование, захват территории). Универсальный стиль. Финты. Атакующие серии. Атака по 3 уровням. Повторные удары по «пробитым» местам. Разнос опоры изнутри. Психическая атака.

Контратакующая тактика. Ответные контратаки. Вяжущая защита с контратаками. Встречная контратака и «провождение». Контратака на отходе. Опережающие контратаки. Провоцирование, «выдергивание». Тактика боя с агрессивным противником. Контратака на контратаку: № 1 – атакует, контратакует, № 2 – защищается, бьет «вразрез», опережает, контратакует. Контратаки при уходе в сторону сайд-степом. Работа по опорной ноге, по поставленной ноге. Перехват инициативы. «Подхватывание» на атакующую серию.

Дистанционная тактика (фронтальное маневрирование). Бой на средней дистанции. Бой на ближней дистанции. Бой на дальней дистанции. Вход в атаку, выход из атаки, дистанционные маневры.

Фланговое маневрирование. Атаки «с углов», постоянно перемещаясь. Ограничение перемещений противника. Оттеснение противника за край татами, в угол татами. Уход от края татами. Выход из угла татами. Удержание центра татами. «Проваливание» противника сайд-степами.

Тактические умения. Разведка, основная часть боя, концовка боя. Перестройка тактики по ходу боя.

Примеры тактических заданий:

- 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 для подготовки атаки. 2-й партнер, принимая бой, всячески препятствует нанесению 1-м партнером левого хидза-гэри, блокируя остальные удары и проводя собственные контратаки.

- 1-й партнер проводит бой в игровом стиле, стараясь 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 1-му 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 короткие 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 и контратакует.
- 2-й партнер «играет» с противником.
- 2-й партнер работает на опережение.
- 2-й партнер контратакует на отходах.
- 2-й партнер старается вытеснить 1-го за пределы татами.
- Оба партнера выполняют спуртовую концовку в раундах.
- Оба партнера стараются провести весь 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.

Психологическая подготовка. Умение адаптироваться к тренировочной деятельности: готовность к работе с полной самоотдачей в течение тренировки, готовность к многолетним тренировкам. Умение переносить усталость и боль. Умение преодолевать предсоревновательный стресс. Умение поддерживать состояние оптимальной боевой готовности на соревнованиях. Умение бороться за победу. Умение слышать и выполнять команды секунданта в бою. Идеомоторные упражнения – мысленное «проведение» кумитэ, выполнение базовой техники, ката, тамэшивари, различных специальных упражнений.

Аутогенные упражнения – упражнения на саморасслабление, направленные на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировки и соревнований, а также после них. Самовнушение – комплекс психологических приемов, направленных на мысленное создание целевых установок, помогающих более успешно решать вопросы спортивной подготовки, выступления на соревнованиях и восстановления.

Биомеханические аспекты подготовки в киокушин

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

Эта подготовка начинается уже на первых тренировках в начальных группах и должна продолжаться постоянно, на протяжении всего

многолетнего тренировочного процесса. По мере прогрессирования обучающихся она плавно переходит в парные упражнения для обучения обусловленному, а затем и свободному спаррингу.

При подготовке к соревнованиям по кумитэ специальная подготовка тела позволяет спортсменам физически и психически выдерживать на турнире в течение только одного поединка до 6 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 состоит в повышении эффективности применения техники в свободном спарринге, она неразрывно связана с технической подготовкой. Поэтому эти виды подготовки всегда осуществляются совместно.

Боевая стойка

Левая нога выдвинута вперед, тело развернуто под углом 45°. Ширина стойки равна ширине плеч, стопы повернуты внутрь на небольшой угол и параллельны друг другу. Длина стойки соответствует длине шага. Центр тяжести тела слегка смещен вперед. Колени немного согнуты. Вес тела удерживается на носках, пятки лишь касаются пола.

Кулаки находятся перед телом на высоте подбородка, локти прикрывают спереди плавающие ребра. Плечевой пояс расслаблен, плечи и подмышки опущены. После нанесения удара рукой кулак и локоть быстро возвращаются в исходное положение, чтобы прикрыть голову и корпус.

Позвоночник выпрямлен, макушка направлена вверх, подбородок слегка опущен. Живот, поясница, колени, стопы, кулаки – в легком тонусе, ягодицы поджаты, остальные части тела расслаблены, но подобраны и готовы к быстрым движениям.

Важным требованием к боевой стойке является обеспечение прямого низа спины, т.е. выпрямление позвоночника в области поясничного лордоза. Таз подтягивается вперед-вверх, за счет этого впадина на спине закрывается. Такая структура тела позволяет сформировать плотный живот, стойкий к ударам противника, расслабить плечи, обеспечить свободное комбинирование ударов руками и ногами.

Следует понимать, что боевая стойка не есть нечто статичное, застывшее. Боевая стойка – это подвижная система, находящаяся в постоянном движении, однако всегда сохраняющая свои базовые параметры.

Расслабление плечевого пояса

Расслабление плечевого пояса позволяет повысить скорость ударов руками, легко соединять удары в серии. Баллистический характер ударов руками 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 бедер, поясницы и живота», снижается утомляемость во время спарринга.

В противоположность вышесказанному напряжение плечевого пояса блокирует взрывную скорость ударов: вместо хлестких «летающих» ударов будут выполняться закрепощенные низкоскоростные толчки. При напряжении плечевого пояса появляется скованность, зажатость, быстро нарастает утомление, снижается скорость реакции, теряется тонус мышц живота, затрудняется выполнение серийных ударов, снижается общая подвижность. Напряжение плеч также приводит к приподниманию локтей и открытию корпуса для ударов противника.

Рекомендуемые методы подготовки:

- постоянный самоконтроль спортсменов над расслаблением плечевого пояса, недопущение приподнимания плеч, втягивания подмышек;
- стряхивающие движения руками и плечами в разминке, между выполнением тренировочных заданий, в конце тренировки;
- «раскидка» рук и ног в бою с «тенью»;
- удлиненные раунды ударов по мешку в монотонном ритме без вложения силы, с задачей постепенного освобождения мышц плечевого пояса от сковывающих напряжений;
- недопущение чрезмерного разворота плечевого пояса при выполнении ударов руками.

Правильная осанка

Техника каратэ эффективна только при правильной осанке спортсмена. Дефекты осанки делают невозможным корректное выполнение техники как в кихоне, так и в кумитэ.

У детей школьного возраста часто наблюдается повышенный тонус мышц плечевого пояса, сутулость, сколиоз. По сравнению со взрослыми у них затруднен сознательный контроль мышечных напряжений, отсутствует умение расслабляться. Имеют место такие дефекты осанки, как приподнятые плечи, разновысокие плечи, вытянутая вперед шея, выпяченные лопатки, отставленный назад таз. Если неправильная осанка закрепилась, усилия по овладению эффективной техникой каратэ не дадут желаемого результата.

Негативные последствия дефектов осанки:

- неправильное распределение мышечных тонусов, зон напряжения и расслабления;
- снижение устойчивости позиции;
- затруднение вращения бедер и поясницы;
- искажение формы ударов, снижение их силы и скорости;
- снижение скорости выполнения комбинаций ударов;
- ухудшение маневренности;

- ослабление тонуса мышц живота;
- неспособность принимать на тело удары противника;
- повышение уязвимости головы для атак противника.

Как в низких стойках, так и в боевой стойке необходимо следить за прямым положением позвоночника, контролировать отсутствие наклона туловища и шеи, отведения таза назад, приподнимания плеч. Спортсмен всегда должен держаться прямо, не сутулиться.

Устойчивость позиции, баланс, тонус живота

Устойчивость позиции на месте и при движении обеспечивается умением совместить центр движения и центр массы, находящийся в нижней части живота. Для этого движение всегда должно выполняться «от живота и поясницы», а не «от плеч и головы».

При неправильном выполнении перемещение начинается с заваливания верхней части туловища, ноги начинают двигаться во вторую очередь, при этом их работа направлена не на перемещение человека в другое место, а на то, чтобы догнать падающий корпус. В этом случае центр движения оказывается в верхней части туловища и начинает движение раньше центра массы (живот), в результате чего происходит потеря устойчивости.

При правильной схеме любое движение заключается в перемещении центра массы (живота, нижней части туловища). Такое движение обеспечивается одновременной с перемещением живота работой ног, удержанием живота в тонусе, вертикальным положением корпуса. Вся масса тела одновременно, не «разваливаясь», перемещается в желаемое место, что очень важно для нанесения эффективных ударов. Центр движения и центр массы совмещаются в пространстве в одну точку в нижней части живота и движутся слитно, одновременно. В этом случае движение спортсмена будет помехоустойчивым, а стойка сбалансированной.

Удары руками необходимо выполнять без заваливания корпуса вперед или в сторону. Для обеспечения устойчивости при выполнении удара надо всегда стоять на двух ногах.

Для обеспечения равновесия при выполнении ударов ногами корпус слегка отклоняется от вертикального положения, так как спортсмен в это время стоит на одной ноге (принцип коромысла). Однако чрезмерное отклонение корпуса ведет к потере баланса и ослаблению удара. Поэтому величина отклонения корпуса должна быть по возможности минимальной.

Устойчивость позиции, баланс обеспечиваются перманентным тонусом мышц живота в сочетании с расслаблением плечевого пояса. Внимание должно быть сконцентрировано на области «тандэн» (точка внутри нижней части живота немного ниже пупка).

Формирование ударных поверхностей

Формированию ударных поверхностей рук и ног 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-преподавателя и самого ученика.

Рекомендуемые методы подготовки для формирования кулака:

- многократное сжимание кулаков с контролем правильной структуры сложенного кулака: а) пальцы последовательно сгибаются, начиная с мизинца; б) пальцы последовательно сгибаются, начиная с указательного пальца; в) четыре пальца сгибаются одновременно;

- пульсирующие сдавливания при удержании кулаков в сжатом состоянии;

- выполнение базовой техники и проведение легких спаррингов, удерживая в кулаках небольшие деревянные палочки.

Основным методом подготовки для формирования ударных поверхностей ног является формирование соответствующей ударной поверхности на стопе (чусоку, хайсоку, сокуто, какато) стоя или сидя с задержкой на несколько секунд.

Роль поясницы и бедер

В боевой стойке удары руками должны выполняться с вращением поясницы и бедер для увеличения общей массы, задействованной в ударе. Поясница поворачивается, обеспечивая вложение массы крупных мышечных групп торса в удар. При скручивании корпуса плечевой пояс вращается синхронно с тазовым поясом, не опережая и не отставая от него. Все звенья корпуса синхронно вращаются, при этом корпус не отклоняется в стороны и не раскачивается вперед-назад. При ударах руками пятка толчковой ноги отрывается от пола, обеспечивая бóльшую степень поворота бедер и более длинную траекторию удара.

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

Вынос бедра вверх со сгибанием ноги в коленном суставе

Вынос бедра вверх в начальной фазе ударов ногами является основным требованием при выполнении правильной техники ударов ногами. Сгибание ноги в коленном суставе с притягиванием пятки к задней поверхности бедра позволяет использовать «хлест» 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 обеспечивает попадание ногой в голову противника.

Рекомендуемые методы подготовки:

- доставание коленом плеча спереди и сбоку в боевой стойке;
- выполнение маэ-гэри через препятствие на высоте колена;
- выполнение маваши-гэри через препятствие на высоте бедра;
- растягивание двуглавой мышцы бедра (шпагат);
- растягивание четырехглавой мышцы бедра (из положения сэйдза лечь на спину).

Скручивание тазового пояса в подготовительной фазе («замók»)

Для увеличения силы и амплитуды ударов руками в боевой стойке на тренировках отрабатывается предварительное подкручивание поясницы и бедер в сторону ударной руки. При нанесении удара ногой тазовый пояс в стартовой фазе также скручивается в «заряженное» положение за счет поворота 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 низ спины, вихлять коленями и бедрами, перекручивать плечи, заводить локоть за спину. Не нужно задерживаться в «заряженном» положении: как только оно принято, сразу же наносится 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 рук¹;
- подход к противнику или обход его сбоку для ударов шита-цуки, каги-цуки, маваши-гэри, хидза маваши-гэри;
- отскок назад для нанесения встречного удара гяку-дзуки;
- удар передней рукой ой-цуки с продолжением атаки ударом задней ногой;
- удар задней рукой гяку-цуки с подшагом и ударом передней ногой;
- отшаг передней ногой назад со сменой сторонности стойки для последующего удара этой ногой;
- подготовительные перемещения;
- финты и т.д.

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

¹ 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.

Выполнение техники в статодинамическом режиме

Данная технология применяется для улучшения фокусировки в конечных точках ударов и блоков. Таким способом 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, без напряжения. Активная фаза техники (т.е. непосредственно сам удар или блок) выполняется медленно, с контролируемым, возрастающим к концу движения напряжением. Можно работать с легким дыханием ибуки, выполняя вдох в подготовительной фазе и силовой выдох в активной фазе 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, подтянутый подбородок) и правильным формированием ударных поверхностей.

Мгновенные напряжения цепочки суставно-мышечных узлов при выполнении ударов

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 в момент удара исключает люфт суставов, входящих в цепочку, и за счет этого придает ударам помехоустойчивость и «пробивную» силу. При этом очень важно «взрывное» напряжение в нижней части живота в момент завершения удара.

Другими факторами обеспечения жесткости ударов являются:

- участие крупных мышечных групп торса в выполнении удара;
- согласованное вращение бедер, тазового пояса, спины, плеч;
- закалка ударных поверхностей;
- укрепление (прокачка) ведущих суставно-мышечных узлов (плечевых, тазобедренных);
- укрепление (прокачка) промежуточных суставно-мышечных узлов (лучезапястных, локтевых, голеностопных, коленных).

Перемещение на носках

Все перемещения в бою должны выполняться на носках, при этом пятки легко касаются пола и несут меньшую часть нагрузки. Удержание веса тела на пятках является ошибкой, так как в этом случае снижается скорость перемещений и маневренность. Эффективными упражнениями

являются подъемы на носки, бег на носках, прыжки через скакалку, быстрая смена ног прыжками («разножки»), работа на напольной шаговой лестнице. Необходимо следить за тем, чтобы в спаррингах обучающиеся не волочили ноги по полу, а легко и быстро переставляли их.

Баллистические и небаллистические удары

В зависимости от тактических задач фрагментов боя применяются две разновидности ударов – баллистические (хлесткие, летящие, инерционные) и небаллистические (жесткие, проталкивающие, сдвигающие).

Чтобы лучше понять суть баллистического удара, надо представить себе удар хлыста или встряхивание ртутного градусника. Основные характеристики баллистических ударов:

- перед ударом плечевой пояс и руки расслаблены;
- на старте – отталкивание носком ступни с синхронным вращением поясницы и плечевого пояса и взрывным «вбрасыванием» в удар кулака, локтя, стопы или колена;
- движение ударной части руки или ноги по траектории – хлесткое, инерционное;
- акцент в конце удара – встряхивающий, максимально короткий по времени;
- возврат ударной части – быстрый, упругий;
- применение – основная часть ударов при собственных атаках и контратаках в центре татами.

Суть небаллистического удара наглядно передает образ бревна-тарана для разрушения крепостных ворот. Основные характеристики небаллистических ударов:

- перед ударом мышцы руки и торс в тонусе;
- на старте – основная роль у поясницы, спины, бедер;
- движение ударной части руки или ноги по траектории – помехоустойчивое, с акцентом не на скорость, а на жесткость;
- после контакта с телом противника движение ударной части продолжается как продавливающее, сдвигающее; удар подхватывается на косые мышцы брюшного пресса, поясницу, бедра; все тело работает как единая жесткая система;
- акцент в конце удара – вбивающий, вталкивающий;
- возврат ударной части – специально не форсируется;
- применение – работа на ближней дистанции (короткие удары руками без замаха, тэтцуи-учи по ребрам, удары локтями в корпус, хидза-гэри в корпус и бедро, разнос опоры изнутри, подсечки), выталкивание за пределы татами (маэ-гэри, удары руками), теснение, выведение из равновесия, стопинги и встречные удары (хидза-гэри, маэ-гэри).

При выполнении обоих видов ударов следует 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.

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

Ощущение тяжести и жесткости в ударных частях рук и ног

В подготовительной фазе удара необходимо научиться чувствовать контраст между ощущением расслабления плечевого пояса и ощущением тонуса кулака или стопы.

В завершающей фазе удара за счет акцентирования, т.е. мгновенного закрепощения ударной части и задействованной цепочки суставно-мышечных узлов, реализуется кумулятивный эффект. Благодаря этому эффекту энергия удара не остается на поверхности тела противника, а проникает вглубь, поражая мышцы и внутренние органы. Энергетическое наполнение удара генерируется из нижней части живота («тандэн»).

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

Рекомендуемые методы подготовки:

1. Главным методическим приемом является выполнение одиночных и серийных ударов с установкой «встряхнуть градусник», когда спортсмен должен не вести, а 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 удара и акцентировкой (мгновенным закрепощением скелетной цепочки) в фазе окончания.

2. 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 воссоздать ощущение тяжести и силы удара, которое имело место при выполнении подхода с отягощениями.

3. В дальнейшем выполняется темповая работа на мешке с задачей на каждом ударе «поймать» расслабление на старте и акцент в конце.

Набивание ударных поверхностей и тела

Ударные поверхности систематически укрепляются на тренировках при отжиманиях на кулаках, нанесении ударов по мешкам, макиварам, лапам. Для укрепления голеней дополнительно выполняется набивание встречными ударами в паре с партнером, набивание ударами по жесткому мешку. Голени также можно укреплять накатыванием небольшим бревном, деревянной палкой, связкой тонких прутьев. 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.

Силовой тонус тела

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

Рекомендуемые методы подготовки:

- тренировка с отягощениями в тренажерном зале;
- выполнение ударной техники с отягощениями и эспандерами;
- в канонических 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 вдоль оси предплечья, а также под другими углами;
- сдвигание партнера с места (имитируя удары), упирая в него кулак или стопу;
- удержание ноги на максимальной высоте «на время» в позиции удара ногой;
- борьба в партере;
- выполнение упражнений на оттеснение партнера («сумо»).

При выполнении этих упражнений должна соблюдаться правильная траектория движений и их внутренняя структура. Необходимо сохранять правильную осанку и следить за мышечными тонусами в теле. Следует избавляться от излишнего напряжения мышц-антагонистов, а также мышц, не участвующих в работе.

Специальное развитие мышц корпуса и бедер

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

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.

Укрепление мышц кисти, предплечья, стопы, голени

Кулак, кисть, предплечье, локтевой сустав, стопа, голень, коленный сустав являются теми частями рук и ног, которыми наносятся и блокируются удары, и кроме поверхностного набивания должны быть укреплены в своей внутренней (мышечной и костно-связочной) структуре. Для этого выполняются специальные силовые упражнения:

- висы и подтягивание на перекладине (прямым, обратным, разноименным хватом);
- перемещение в висе с помощью рук на «рукоходе» и на горизонтально растянутом канате;
- сжимание кистевых эспандеров;
- отжимания в упоре на пальцах, кулаках, согнутых запястьях;
- ходьба и прыжки на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»);
- перевороты («солнце») на ладонях, кулаках, пальцах;
- борьба с партнером зацепом кистями и пальцами;
- подскоки в упоре лежа («дриблинг») на ладонях, кулаках, 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;
- подъем и сход с высокой ступеньки;
- смена ног прыжками («разножки») на полу, на ступенях, на автомобильной крышке;
- ходьба и прыжки в приседе;
- перемещение на полу вперед и назад за счет сокращения свода стопы («гусеница»);
- прокачка голени на тренажере, подскоки со штангой на плечах.

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 (на спине, на животе, на боку) наклоны, отклонения, повороты головы без нагрузки и с закрепленной нагрузкой на шнуре;
- на борцовском мосту с упором головой в мат перекаты на голове от лба к затылку, от уха к уху, круговые перекаты (с упором и без упора руками в пол);
- круговые забеги на борцовском мосту с упором головой в мат;
- тяга за шею одной или двумя руками с партнером;
- переталкивание головами на корточках с партнером (предварительно хорошо размять шею, между головами спортсменов проложить сложенное доги).

Растяжка мышц ног, увеличение подвижности в тазобедренных суставах

Важной задачей является достижение обучающимися шпагатов уже в первые месяцы обучения и их поддержание на должном уровне, при этом важны как продольные, так и поперечные шпагаты. Хорошая растяжка мышц ног, подвижность в тазобедренных суставах – существенные факторы технического прогрессирования в каратэ, так как без умения выполнять высокие удары ногами нельзя сдавать квалификационные экзамены и результативно участвовать в соревнованиях. Одновременно с растягиванием мышц необходимо постоянно работать над повышением их силовых характеристик.

Тренировка нервной системы

Нервная система бойца киокушин 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 технической, 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.

Основные принципы подготовки к соревнованиям

Главная задача подготовки в предсоревновательном периоде и выступления на соревнованиях – достижение высоких соревновательных результатов (принять участие в турнире и выиграть максимальное количество боев, в идеале – все бои) и их стабилизация (техническое, тактическое и психологическое закрепление опыта побед).

Подготовка к турнирам, проводимым по правилам киокушин, предъявляет к спортсменам, участвующим в них, высокие требования. В предсоревновательной подготовке целесообразно исходить из следующих особенностей турнирной борьбы:

1) Соревнования по кумитэ проводятся по олимпийской системе с выбыванием после каждого боя проигравшего участника. Соответственно, чтобы выиграть турнир, необходимо выиграть все поединки.

2) В современных крупных турнирах в связи с большим количеством участников необходимо пройти 4-5 кругов предварительных боев в течение одного или двух дней для того, чтобы выйти в финал.

3) В связи с применением в тренировочном процессе качественно новых прогрессивных методик существенно вырос общий уровень подготовки бойцов. Вследствие этого все труднее становится рассчитывать на досрочный выигрыш поединка за счет нокдауна или нокаута. Соответственно, возрастает количество боев, в которых победитель определяется по решению судей по истечении дополнительных раундов. В этом случае бой продолжается в общей сложности 4-6 минут чистого времени.

4) Удары наносятся в полный контакт без ограничения их силы.

5) С каждым последующим боем у спортсменов нарастает усталость и накапливаются травмы различной степени тяжести.

6) Каждый последующий противник сильнее предыдущих, так как он тоже победил всех своих конкурентов. Поэтому каждый последующий бой становится все более трудным и упорным.

Тренер-преподаватель, ставящий перед спортсменом задачу выиграть турнир, должен четко осознавать, что его воспитаннику необходимо быть полностью физически и психологически готовым выдержать на турнире до 20 и более минут чистого времени боя в полный контакт. Если подготовка к соревнованию ведется небрежно, бессистемно, соответствующая подготовленность спортсмена не будет достигнута. В этом случае можно считать, что время потрачено впустую, а спортсмен на турнире может получить как физические, так и психологическую травму. У спортсмена может появиться неуверенность в собственных силах и нежелание, боязнь выступать на соревнованиях в дальнейшем. Поэтому к соревновательной подготовке в киокушин всегда необходимо подходить с максимальной серьезностью и ответственностью.

На предсоревновательном этапе для поддержания высокого уровня тренированности необходимо уделять особое внимание специальным упражнениям.

При подготовке к соревнованиям следует также помнить о том, что отсутствие необходимых эмоций и максимальных усилий не позволит организму адаптироваться к предельным нагрузкам. Следовательно, только в реальной, бескомпромиссной борьбе спортсмен сможет научиться полностью мобилизовывать свои силы и целенаправленно использовать их. Для этого необходимо систематически проводить контрольные бои в защитной экипировке с установкой на достижение полного преимущества. Еще задолго до главных соревнований важно регулярно участвовать в боях с различными соперниками и контрольных соревнованиях.

План подготовки к конкретным соревнованиям составляется исходя из достигнутого уровня тренированности каждого спортсмена. Подготовка должна проводиться строго индивидуально. В этот период нецелесообразно вносить какие-либо существенные изменения в технику выполнения ударов. Правильнее будет отказаться от явно «сырых», «непоставленных» техник и сосредоточиться на повышении скоростно-силовых характеристик тех ударов, которые хорошо отработаны (в том числе «коронных» ударов). Необходимо добиться стабильности выполнения этих ударов.

В начале предсоревновательного этапа повышается объем и интенсивность нагрузок. Ближе к концу этапа объем нагрузок постепенно снижается, но интенсивность доводится до максимума. Объем специальных нагрузок должен быть таким, чтобы поддерживать достигнутый ранее уровень скоростно-силовой и кондиционной подготовленности, не допуская его снижения, но и не переутомляя спортсмена.

Ударные нагрузки соревновательного характера, следующие одна за другой, могут оказать благоприятное влияние на рост мастерства. Поэтому при подготовке к соревнованиям необходимо использовать принцип неполного восстановления, однако делать это следует строго дозированно. Лучше всего применить принцип недовосстановления на первой и на третьей неделях подготовки, а во вторую и четвертую недели тренироваться в режиме полного восстановления. Особенно важно работать в фазе полного восстановления в последнем микроцикле (т. е. за неделю до соревнований).

Из сказанного следует, что на предсоревновательном этапе рационален волнообразный характер изменения нагрузок – чередование жестких (1-й и 3-й) и разгрузочных (2-й и 4-й) микроциклов. Это дает спортсменам возможность выйти на максимальный пик формы к моменту начала соревнований. Волнообразный характер объемов тренировочных заданий рекомендуется также в течение одного микроцикла.

Если предсоревновательному этапу подготовки предшествовало несколько соревнований, прошедших с относительно небольшими интервалами, и спортсмен показал на них стабильно высокие результаты, то объем спарринговой нагрузки можно в разумных пределах снизить, увеличив объем специально-подготовительных, скоростно-силовых и кондиционных упражнений.

Если на момент начала подготовки к соревнованиям, т. е. при выходе на предсоревновательный этап, спортсмен, по мнению тренера-преподавателя, не обладает необходимой физической и технической базой для построения высокой спарринговой формы, но участие этого спортсмена в соревновании крайне желательно, то в первой половине предсоревновательного этапа необходимо резко увеличить объем специально-подготовительных упражнений, сохраняя незначительный объем боевой подготовки. Со второй половины предсоревновательного этапа объем соревновательной (т. е. спарринговой) нагрузки увеличивается и сохраняется таким, чтобы закреплять и поддерживать достигнутый уровень физической и технической формы.

Если предсоревновательному этапу предшествовал жесткий режим тренировок, и спортсмен явно перетренировался, то следует ликвидировать адаптационный срыв и восстановить состояние нормальной тренированности, снижая интенсивность и объем специальных нагрузок с одновременным плавным повышением объема общих нагрузок. Как только утраченные функции будут восстановлены, следует начать увеличение объема спарринговой подготовки. К последнему микроциклу объем спарринговой подготовки постепенно снижается, но ее интенсивность увеличивается.

На предсоревновательном этапе значительно возрастает объем упражнений, связанных с перемещением по татами и имитацией ударов (бой с «тенью»), особенно в первой половине этапа.

При подготовке к соревнованиям необходимо обратить внимание на высокую стартовую скорость ударов, быстроту перемещений, подвижность в тазобедренных и коленных суставах. Упражнения, с помощью которых совершенствуются данные качества, необходимо включать в тренировки на протяжении всего предсоревновательного этапа. Одновременно нужно шлифовать мелкие детали техники, добиваясь наилучшей результативности при наименьших затратах энергии.

При подготовке к соревнованиям необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- 1) Добиться акцента в ударах. Удар должен наноситься из ненапряженного и естественного исходного положения, по возможности без видимой подготовки. Удар должен разгоняться к концу траектории и выполняться как «встряхивание», а не «ведение». В конце удара должна происходить мгновенная «точечная» акцентировка усилия на поверхности попадания.

- 2) Повысить «пробивную» силу ударов. Для этого в первой половине предсоревновательного этапа следует отрабатывать удары по лапам и макиварам с использованием закрепленного сзади резинового эспандера, а также с гантелями в руках и манжетами-утяжелителями на ногах, во второй половине – только с гантелями и утяжелителями, постепенно уменьшая их вес. Объем этих упражнений должен быть умеренным. На последней неделе подготовки вес нагрузки не должен превышать 300-500 г. В любом случае после работы с нагрузкой необходима «раскидка» ударов без нагрузки,

чтобы снять «забитость» мышц и восстановить их скоростные качества. Кроме того, периодически следует проводить небольшие «подкачки» мышц, работающих в ударах, в тренажерном зале. Однако ни в коем случае нельзя прибегать к закрепощающим культуристским «закачкам».

3) Укрепить тело, особенно живот, зону плавающих ребер и бедра, для возможности приема сильных ударов противника в бою. Для этого, помимо спаррингов, на тренировках постоянно должно проводиться набивание тела в паре с партнером.

4) Совершенствование «коронных» ударов и комбинаций ударов. При этом следует обратить внимание на сокращение времени подготовительных действий, взрывное начало удара или комбинации ударов.

5) Добиться выносливости в выполнении высоких ударов ногами. Это необходимо для: а) уверенного выполнения высоких ударов ногами в любой момент боя; б) повышения эффективности проведения концовки спарринга, когда реакция противника снижена вследствие утомления.

6) Добиться способности легко и разнообразно перемещаться в ходе боя, комбинируя перемещение с ударами и защитами. Для этого на тренировках следует давать задания на нанесение ударов при перемещении различными способами: вперед и назад, в сторону, по кругу, «челноком», быстрыми сайд-степами на месте и в движении, полумесяцем и зигзагом, выпадами, «разножками» и т. д. Должны ставиться задачи на выполнение защит и защитных перемещений до и после удара.

7) Отработать «на взрыв» не только основные удары, которые практически сразу идут в цель, но и удары, требующие подготовительных движений или имеющие сложную траекторию. К ним относятся уширо-гэри и уширо маваш-гэри (разворот спиной), какато отоши-гэри (высокий вынос ноги), джэдан учи хайсоку-гэри (вынос колена в сторону-вверх), тоби-гэри (прыжок вверх). Отработка «взрывных» ударов осуществляется по методу появляющейся лапы. Защиту от такого удара (умение уходить от резкого неожиданного удара) следует совершенствовать в парах, соблюдая необходимую осторожность.

8) Овладеть серийной комбинационной работой рук и ног в движении. Для этого следует выполнять серии ударов на «дорожках», в бою с «тенью», на мешке, в спаррингах. При выполнении серий необходимо научиться делать скоростные включения в начале, середине и конце серии.

9) Научиться все время отслеживать в ходе боя открытые места на теле противника. Для этого, кроме постановки соответствующей задачи в тренировочных спаррингах, применяют набивание одиночными и серийными ударами в парах по методу хаотичной защиты («человек-мельница», «шагающий человек»). Партнер, которого набивают, может находиться как с открытыми, так и с закрытыми глазами (в этом случае происходит тренировка психики, так как он не видит, в какое место будет наноситься удар).

10) Значительно увеличить специальную спарринговую выносливость. Необходимо доводить продолжительность тренировочных спаррингов в отдельных случаях до 7-8 минут, особенно если бой

«раскручен», и спортсмены поймали «кураж». Нужно также помнить и об общей выносливости и регулярно назначать небольшие кроссы.

11) Уделить достаточное внимание растяжке. В первой половине предсоревновательного этапа можно выполнять в парах стадийную растяжку с использованием метода предварительного сокращения растягиваемой мышцы. Во второй половине лучше ограничиться раскрутками в тазобедренных суставах и амплитудными махами.

12) Подготовить психику к турнирному «марафону». Спортсмен должен быть полностью готов выдержать 4-5 жестких боев со всеми возможными продлениями времени на предстоящем турнире. В течение предсоревновательного этапа 1-2 раза (в зависимости от важности соревнования и состояния тренированности спортсменов) проводится *моделирование* турнира, то есть специальная тренировка, на которой спортсмены в защитном снаряжении проводят 4-5 контрольных боев в полный контакт с различными тактическими установками (в т.ч. с установкой на безусловную победу) по формуле «2 мин + 2 мин + 2 мин» с отдыхом между боями 8-10 мин. Эти установки могут быть как одинаковыми для всей команды, так и различными для бойцов каждой пары. Отдельные бои должны проводиться без тактических заданий: каждый боец в этом случае ведет бой сам, ориентируясь только на свое тактическое мышление и личный опыт.

Моделирование следует проводить в те же часы, в которые будет проводиться предстоящий турнир. Это необходимо для того, чтобы психика и мышцы спортсменов «просыпались» в то время суток, когда они должны будут «проснуться» на соревнованиях, а не только в привычное время ежедневных тренировок. Желательно, чтобы на моделировании частично воспроизводилась обстановка реального турнира. В первую очередь это достигается организацией судейства поединков. Кроме того, можно пригласить «болельщиков» и попросить их активно «поболеть». На моделировании обязательно присутствие врача.

Для подготовки психики к предстоящему испытанию на тренировках периодически должны даваться задания на соревновательные единоборства в экстремальных условиях (с включением факторов боли, усталости, ограничения времени и т. д.).

13) Нарботать обманные удары ногами и руками. Многие каратисты вообще не используют обманные движения, предпочитая прямой бой. Однако наличие в техническом арсенале хорошо наработанных скоростных финтов значительно увеличивает шансы на победу в бою.

Во второй половине предсоревновательного этапа целесообразно снизить объем имитационных упражнений и увеличить объем спарринговой работы. Такой переход необходим для улучшения чувства противника. В заключительных циклах лучше всего совершенствовать технику ударов в режиме высокой интенсивности, сочетая это с решением тактических задач. Особое внимание следует уделить работе ног и мгновенному расслаблению мышц после удара.

При подготовке к соревнованиям ударная техника нарабатывается на снарядах в предпочтительной последовательности:

1-2-я недели - по лапам на хлесткость, «взрыв»;

1-2-я недели - по макиварам на «продавливание»;

1-4-я недели - по мешку на «коронные» комбинации, раскидку по 3 уровням, жесткость;

3-4-я недели - по большому щиту или «рыцарю» на умение бить в перемещении.

Цель работы по лапам и макиварам – отработка одиночных «взрывных» ударов, шлифовка техники в перемещении, совершенствование чувства дистанции и тайминга. При работе по мешку, большому щиту и «рыцарю» отрабатываются серии ударов и совершенствуется специальная выносливость.

На протяжении всего предсоревновательного этапа необходимо постоянно совершенствовать реакцию на движущийся объект, добиваясь быстроты реакции. Нужно давать тренировочные задания на совершенствование оперативного мышления (оперативность принятия и выполнения решений), повышение внимательности. Для этого используются основное (спарринг) и дополнительные упражнения: «грубый» баскетбол, настольный теннис, регби на коленях с набивным мячом (на мягком покрытии). Эти игры выполняют также функцию психологической разгрузки. Однако объем таких игр должен быть небольшим, а заниматься ими надо после основной тренировки, чтобы исключить перенос нехарактерных для каратэ двигательных навыков.

Финалом подготовительного этапа является объединение отдельных компонентов подготовки для обеспечения наилучшего выступления в соревнованиях, т. е. интегральная тренировка.

Не позже, чем на последней неделе перед соревнованием следует начинать все тренировки в час начала предстоящего турнира для того, чтобы приучить организм активизировать свои биоритмы в нужное время. В идеале, если у спортсменов есть такая возможность, всю подготовку к соревнованиям (по крайней мере ее вторую половину) надо проводить именно так. При этом, если соревнования будут проводиться в регионе с другим часовым поясом, это должно быть учтено при планировании времени начала тренировок.

В течение всего периода подготовки к соревнованиям тренер-преподаватель обязан полностью исключить любые факторы, способные привести к травмированию спортсменов. Все спарринги необходимо проводить только в защитной амуниции. При сведении в одну пару спортсменов разных весовых категорий, разного уровня подготовленности, юношей и девушек следует проинструктировать их о соблюдении осторожности в поединке и недопустимости нанесения явно травмирующих ударов в ситуациях, когда противник не способен защититься. Все мелкие травмы должны немедленно предъявляться спортивному врачу и полностью заживаться.

В день соревнования необходимо позавтракать минимум за два часа до его начала. Рекомендуются фрукты, рубленое мясо, яйца всмятку, салат из свежих овощей, овсяная или рисовая каша, сливочное масло, крепкий сладкий чай или кофе.

Если соревнования начинаются во второй половине дня, то завтрак должен быть легким, а на обед следует съесть крепкий мясной бульон, котлеты с рисом или жареное мясо с небольшим количеством картофеля, белый хлеб, сливочное масло, сладкий кофе или компот.

На соревнованиях в перерывах между боями рекомендуется пища, малая по объему, но достаточно калорийная (спортивные питательные смеси).

После соревнований рекомендуются фрукты, мясное блюдо с гарниром, черный хлеб, отвар шиповника, компот.

Табл. 15. Примерный график подготовки к соревнованиям среднего масштаба

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Понедельник	Тренировка Кросс	Тренировка	1-я тренировка 2-я тренировка	Отдых
Вторник	1-я тренировка 2-я тренировка	Тренировка Кросс	1-я тренировка 2-я тренировка	Тренировка 1,5 часа Кросс 15 мин.
Среда	Тренировка Кросс	1-я тренировка 2-я тренировка	Тренировка Кросс	Тренировка 1 час Кросс 15 мин.
Четверг	Отдых	Отдых	Отдых	Кросс 15 мин. Сауна
Пятница	1-я тренировка 2-я тренировка	Тренировка Кросс	1-я тренировка 2-я тренировка	Тренировка 45 мин. Тренировка 30 мин.
Суббота	Тренировка Баскетбол Сауна	1-е моделиро- вание Сауна	2-е моделиро- вание Сауна	Раскидка 20 мин. (при необходимости)
Воскресенье	Отдых	Отдых	Отдых	Турнир

Хроноадаптация

Перелет на запад

За 7-10 дней до вылета надо сместить распорядок дня на 1 час вперед (все начинать раньше на 1 час). За 4-5 дней до вылета еще раз сместить на 1 час. За 2-3 дня до вылета снова сместить на 1 час.

В день вылета надо планировать вылет на утро или день, прилет – на вечер. На завтрак перед полетом надо съесть пищу, богатую белками. Во время полета есть и пить умеренно, меню – белковое. Продукты, содержащие кофеин, не употреблять. Спать в самолете не рекомендуется.

Через 2-3 часа после прилета провести легкую тренировку с умеренными нагрузками. За 1,5-2 часа до сна – ужин из продуктов, содержащих углеводы. Перед сном – теплая ванна, успокоительный массаж.

Перелет на восток

В течение недели перед вылетом надо начинать тренировки позже (на 1-2-3 часа). Вставать и завтракать позже, чем обычно. Утром не тренироваться. Основные нагрузки перенести на вторую половину дня.

Вылет надо планировать на вечер, прилет на утро. В день вылета подъем на 2 часа раньше обычного. В самолете спать.

В день прилета провести тренировки утром и днем. С 4-5 часов дня происходит полное восстановление работоспособности.

При возвращении домой восстановление происходит легче, чем при перелете на запад.

Планы-конспекты тренировочных занятий

Для каждого тренировочного занятия тренер-преподаватель заранее подготавливает план-конспект, в соответствии с которым проводит занятие. Каждый тренер-преподаватель имеет право на собственное представление о содержании и методах проведения тренировок, в то же время строго придерживаясь рекомендаций теории физической культуры и спорта и оставаясь в рамках Программы. Учитывая индивидуальность тренеров-преподавателей, их личный опыт, конкретные составы групп, условия проведения занятий и т. п., выработка одинаковых для всех планов-конспектов тренировок не представляется возможной. Написание плана-конспекта – персональная задача каждого тренера-преподавателя.

Рекомендации по составлению планов-конспектов

Содержание тренировочных занятий, их цели и задачи формулируются в соответствии с утвержденной Программой и поурочными

рабочими планами на каждую четверть. Также учитываются результаты предыдущих занятий и сложность освоения нового материала.

Эффективность тренировочного занятия связана с четкой, правильной постановкой его цели и задач. Цель – одна, задач – обычно две-три.

Задачи – это то, благодаря чему достигается цель занятия. Задачи занятия не являются механическим перечислением запланированных упражнений, потому что для достижения одной задачи может использоваться не одно упражнение, а несколько упражнений.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В заголовке плана-конспекта формулируются главные задачи, решаемые в основной части занятия. В специальной графе плана-конспекта также указываются частные задачи, сформулированные по отдельным упражнениям в каждой части занятия. Решение частных задач предусматривается во всех частях занятия.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части занятия, а затем в соответствии с ним подбирается материал подготовительной и заключительной частей.

В графе «Содержание занятия» последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные организационные мероприятия и физические упражнения. В необходимых случаях указываются паузы для отдыха. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записывается исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Если в основной части занятия используется групповой метод, то в плане-конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала.

В графе «Объем» указывается количество повторений для каждого упражнения, затраты времени на выполнение упражнений (в минутах, секундах), расстояние (например: пробежать 10 кругов по периметру зала, пройти на руках 4 метра), вес нагрузки (при работе с отягощениями).

В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации обучающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи типа: «выполнять предельно быстро», «выполнять в переменном темпе», «сообщить ученикам об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

Форма плана-конспекта тренировочного занятия приведена в Приложении.

Учебно-тематический план
Табл. 16. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях 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.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	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.
	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.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	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.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самонаблюд обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонаблюд учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося 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.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	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; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функционально и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	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. Педагогические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витаминизация. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «тамэсивари» (далее – «весовая категория») и «ката», основаны на особенностях вида спорта «киокушин» и его спортивных дисциплин.

К организационным особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «весовая категория» и «ката» относятся:

- различие минимальных сроков для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- различие сроков реализации этапов спортивной подготовки;
- различное количество контрольных и основных соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- различное процентное соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- различное количество часов на виды спортивной подготовки и иные мероприятия в годовом учебно-тренировочном плане;
- различие приемно-переводных нормативов физической подготовки для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Различие спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «весовая категория» и «ката» с точки зрения методико-педагогического подхода обусловлено принципиальным отличием правил спортивных соревнований по этим дисциплинам. Для обучающихся и выступающих по дисциплине «весовая категория» в первую очередь требуется боевая подготовка, включающая эффективную ударную технику, технику перемещений и защит, закаленное («набитое») тело, тактическую грамотность, психологическую устойчивость, высокие скоростно-силовые качества, специальную выносливость, умение взаимодействовать с секундантом. Для обучающихся и выступающих по дисциплине «ката» требуется углубленное знание содержания ката вплоть до мельчайших нюансов, понимание критериев оценки выступления судьями, отличная базовая техника и базовые стойки, баланс и чувство ритма (для категории «ката-группа» еще и синхронность), артистизм.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «киокушин» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокушин» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации этапов спортивной подготовки требуется:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

¹ С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

*Табл. 17. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для прохождения спортивной подготовки*

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	на СШ	1
2	Лапы боксерские	пар	на трен. зал	5
3	Макивара	штук	на трен. зал	10
4	Мат гимнастический	штук	на трен. зал	5
5	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на трен. зал	3
6	Напольное покрытие татами	комплект	на трен. зал	1
7	Секундомер	штук	на тренера-преп	1
8	Скакалка гимнастическая	штук	на трен. зал	20
9	Скамейка гимнастическая	штук	на трен. зал	2
10	Стенка гимнастическая	штук	на СШ	2
11	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на СШ	2
12	Утяжелитель для рук и ног (от 0,5 до 3 кг)	комплект	на трен. зал	20
13	Эспандер-жгут резиновый	штук	на трен. зал	20
Для дисциплины «весовые категории», а так же дисциплины «ката», начиная с этапа УТ				
14	Мешок боксерский	штук		5
15	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук		3

Табл. 18. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет нагрудный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Шлем для кюкушин	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	-	-
7.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

Комплектование Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется согласно штатному расписанию, согласованному с учредителем Спортивной школы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокушин», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

На протяжении всех этапов спортивной подготовки должна быть обеспечена непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Организационно-нормативные условия реализации Программы

Реализация Программы должна осуществляться в рамках установленной трудоемкости (объемов времени на ее реализацию) с

обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса. Также должны быть установлены порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность должна составлять не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Информационно-методические условия реализации Программы

Литература

1. 1001 + 1 совет о питании при занятии спортом / Авт.-сост. К. К. Альциванович. – Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзё», 2001, № 8.
3. Бабенкова. Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.
4. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с. – (Стратегия силы).
5. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 256 с.: ил.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил. - (Наука - спорту).
7. Всероссийский реестр видов спорта.
8. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с. - (Наука - спорту).
9. Гаткин Е. Я. Букварь самбиста. – М.: «Лист», 1997. – 176 с.
10. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «академия», 2000. – 288 с.
11. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзё», 2000, № 4.
12. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзё», 2001, № 6.
13. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзё», 2000, № 3.
14. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с., ил.
15. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 208 с., ил.
16. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманист. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.: ил.
17. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
18. Запрещенный список 2023 года. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. World Anti-doping Agency.
19. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

20. Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «ИНСАН», 2000. – 352 с.
21. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.: ил.
22. Керони С., Рэнкен Э. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л. А. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с., ил.
23. Керони С., Рэнкен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок. Пер. с англ. Остапенко Л. А. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 188 с., ил.
24. Ким С. Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 272 с.
25. Киржнер А. Б., Киржнер Д. Б. Потомки Геракла. – Пермь: Кн. Изд-во, 1991. – 262 с. – (Подросткам и молодежи).
26. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с., ил.
27. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с. - (Библиотечка тренера).
28. Кочергин А. Н. Введение в школу боевого карате. Кюи но такинобори рю нюмон / Андрей Кочергин. – М.: Эксмо, 2012. – 320 с.
29. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.
30. Литвиненко А. Ю. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000.
31. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
32. Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил.
33. Максимов Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
34. Материалы для подготовки к квалификационным экзаменам (издание МАУ ДО СШ «Киокушинкай» г. Перми):
- а) Экзаменационные требования на кю и даны;
 - б) Комбинации на 10-3 кю для квалификационных экзаменов;
 - в) Теоретический экзамен (вопрос-ответ).
35. Методический сборник № 2. (Методическое пособие) – МОУ ДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ГОУ ДОД ДЮСШ «Киокушинкай каратэ»; Федерация Киокушинкай каратэ Пермского края, 2008. – 235 стр.
36. Методический сборник ДЮСШ № 7 города Перми – Пермь: Комитет по образованию и науке администрации г. Перми; МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа Кёкусинкай каратэ № 7» города Перми, 2002.

37. Микиртумова О. В., Титков И. В., Зобачева А. Б. Теоретический экзамен. (Учебно-методическое пособие для обучающихся, спортсменов и тренеров) – Пермь: МОУ ДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ОО «Федерация Киокушинкай каратэ Пермского края», 2011. – 68 стр.
38. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
39. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с. (Наука - спорту)
40. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ. / Предисл. А. В. Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
41. Общероссийские антидопинговые правила. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 года № 464.
42. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия - тренер).
43. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125.
44. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.
45. Ояма М. Каратэ высшей истины (сборник произведений). – (данные об издании не указаны).
46. Ояма М. Классическое каратэ / Масутацу Ояма; [пер. с англ. М. Новыша]. – М.: Эксмо, 2007. – 256 с.: ил. – (Боевые искусства).
47. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.
48. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.
49. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
50. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.
51. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.
52. Перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Утверждены приказом Министерством спорта Российской Федерации № 893 от 15 ноября 2021 г.
53. Петров С. В., Бубнов В. Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000. – 96 с.: ил.
54. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 56 с.: ил.

55. Подойницын В. В. Школа бокса и кикбоксинга клуба «Боец». Книга первая: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. – Новосибирск: 1997. – 136 с.
56. Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 152 с.
57. Попов В. Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В. Б. Попов. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 208 с.: ил. – (Профессия – тренер).
58. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. – 208 с.
59. Попов Г. В. Боевые единоборства народов мира. – М.: Междунар. Отношения, 1993. – 160 с.
60. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с. (Библиотечка тренера)
61. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку. Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 года № 645 (с изменениями согласно приказу Минспорта РФ № 402 от 8 июня 2021 г.).
62. Порядок проведения обязательного допингового контроля. Утвержден приказом Минспорттуризма от 13 мая 2009 года № 293.
63. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин». Утверждена приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1338.
64. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.: ил.
65. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с.
66. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А. П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
67. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.
68. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 (с изменениями согласно приказу Минспорта РФ № 575 от 7 июля 2022 г.).
69. Тренировка воли: Полная концентрация / Пер. с англ. В. Орехова. – М.: ТЕРРА, 1997. – 144 с.: ил. – (Здоровый образ жизни).
70. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1989. – 210 с.: ил.

71. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокушин». Утвержден приказом Минспорта России от 2 декабря 2022 года № 1122.

72. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: «ИНСАН», 2001. – 400 с.

73. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография). – М.: «ИНСАН», 2000. – 432 с.

74. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

75. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.

76. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 824 с., ил.

77. Шестопалов С. В. Физические упражнения. – Ростов н/Д: Изд-во «Проф-Пресс», 2001. – 192 с., ил.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тренер _____ ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ _____ Дата, время и место проведения _____

Цель занятия _____

Задачи занятия 1) _____

2) _____

3) _____

Инвентарь _____

Часть занятия	Содержание занятия (организационные мероприятия и физические упражнения)	Частные задачи	Объем (количество повторений, время выполнения)	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (указать время)				
а) организационная часть	1) Построение и ритуал начала тренировки. 2) Объявление темы, цели и задач занятия. 3) Инструктаж по технике безопасности.	Общий настрой на тренировку	≈ 5 мин.	Обратить внимание на внешний вид и осанку
б) разминка	1) Беговая разминка для активизации дыхания и кровообращения (легкий бег, прыжковые перемещения). 2а) Стандартная разминка низкоконтинентальной гимнастики (если тема занятия – кикон, кард или ката). 2б) Специальная разминка (если тема занятия – спарринговая подготовка).	Разогрев мышц. Настройка метаболических процессов. Обеспечение технического и координационного владения. Достижение необходимого уровня психической готовности.	≈ 15 мин.	Добиться легкого потогделения в верхней части тела. Добиться подвижности во всех суставах тела.
2. Основная часть (указать время)				
	Содержание заполняется тренером. В зависимости от цели и задач занятия включаются упражнения для разучивания и отработки техники, воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации), упражнения для развития тактических умений, дыхательные упражнения, психические упражнения, бундай и т.п.	Содержание заполняется тренером.	Содержание заполняется тренером по какому-либо упражнению.	Содержание заполняется тренером.
3. Заключительная часть (указать время)				
а) «заминка»	1) Упражнения низкой интенсивности. 2) Дыхательные упражнения. 3) Упражнения на расслабление. 4) Легкие упражнения на растяжку.	Постепенное снижение уровня нагрузки. Нормализация основных функций организма.	≈ 5 мин.	Добиться нормализации пульса и ритма дыхания. Снизить психическое возбуждение.
б) организационная часть	1) Подведение итогов занятия. 2) Информация, объявление. 3) Построение и ритуал окончания тренировки.	Создание ощущения удовлетворенностью тренировкой	≈ 5 мин.	Отметить лучших учеников

Примечание: в столбце «Объем» указано приблизительное время, которое может изменяться в зависимости от целей (направленности) занятия.

Сергей Викторович Сенчурин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУШИН»**

Этап начальной подготовки

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

*Пермь
2026*

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми

Адрес: 614068, г. Пермь, ул. Крисанова, 11а

Тел./факс: (342) 237-29-82, 237-27-08

Электронная почта: karateperm@gmail.com

Сайт: <https://каратэ59.рф>