

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

Сенчурин С. В.

**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта.
Физическая и техническая подготовка на основе
вида спорта «киокушин» ПЛЮС
Спортивно-оздоровительный этап.**

**Возраст занимающихся 16 лет и старше
Срок реализации программы – бессрочно**

Пермь, 2026

Сенчурин С. В. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта. Физическая и техническая подготовка на основе вида спорта «киокушин»+. Спортивно-оздоровительный этап. – МАУ ДО «СШ «Киокушинкай» г. Перми, Пермь, 2026 – 76 стр.

«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта. Физическая и техническая подготовка на основе вида спорта «киокушин» ПЛЮС. Спортивно-оздоровительный этап» рассчитана для работы с контингентом в возрасте 16 лет и старше. Основная цель программы – физическая и технико-тактическая подготовка в виде спорта «киокушин», а также атлетическая подготовка.

Программа предназначена для применения в качестве основного документа при организации образовательного процесса на Спортивно-оздоровительном этапе МАУ ДО «СШ «Киокушинкай» г. Перми.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
Общие положения	6
Характеристика и отличительные особенности киокушин	6
Цели и задачи подготовки	7
Специфика организации обучения	8
Примерное распределение времени между структурными частями занятия при различных формах его проведения	10
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
Объемы реализации Программы по предметным областям.....	11
Количественный состав групп и объем недельной тренировочной нагрузки.....	11
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для работы по Программе.....	12
Спортивная экипировка занимающегося.....	13
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14
Техника безопасности на занятиях.....	14
Общие положения	14
Обязанности занимающихся	14
Обязанности тренера-преподавателя	15
Рекомендации по проведению тренировочных занятий	17
Теория и методика спортивной подготовки	18
Методы изучения техники.....	18
Методики воспитания физических качеств.....	19
Биомеханические аспекты подготовки	20
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	24
Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения	24
Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения	26
Атлетическая подготовка	27
Упражнения с болгарским мешком.....	27
Упражнения с гирей.....	29
Упражнения с легким грифом.....	30
Атлетическая сплит-тренировка, вариант 1	31

Атлетическая сплит-тренировка, вариант 2	32
Теоретическая подготовка.....	33
10 кю	33
9 кю	34
8 кю	35
7 кю	35
6 кю	36
5 кю	36
4 кю	37
3 кю	37
2 кю	37
1 кю	38
1-3 дан.....	38
Техническая подготовка. Базовая техника	39
10 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)	39
9 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)	40
8 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)	41
7 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)	42
6 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)	43
5 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)	45
4 кю (минимальный период тренировок 6 месяцев)	46
3 кю (минимальный период тренировок 6 месяцев)	47
2 кю (минимальный период тренировок 6 месяцев)	48
1 кю (минимальный период тренировок 6 месяцев)	49
1 дан – сэмпай (возраст не менее 16 лет, минимальный период тренировок 1 год)	50
2 дан – сэмпай (возраст не менее 18 лет, минимальный период тренировок 2 года)	50
3 дан – сэнсэй (возраст не менее 21 года, минимальный период тренировок 3 года)	51
Технико-тактическая подготовка для спарринга	52
10-9 кю.....	52
8-7 кю.....	53
6-5 кю.....	56
4 кю	62

3 кю	64
2 кю – 3 дан	65
Психическая подготовка.....	66
10-9 кю.....	66
8-7 кю.....	66
6-5 кю.....	66
4 кю	66
3 кю	66
2 кю – 3 дан	67
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	68
Методы контроля	68
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	69
Список литературы	69
Перечень аудиовизуальных средств.....	74
Перечень интернет-ресурсов.....	74

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие положения

Настоящая «Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта. Физическая и техническая подготовка на основе вида спорта «киокушин»+. Спортивно-оздоровительный этап» (далее Программа) предназначена для проведения занятий с контингентом в возрасте 16 лет и старше. Срок реализации Программы не устанавливается, так как подготовка по ней ведется на протяжении длительного периода времени, необходимого для овладения техникой каратэ кюкушин с нулевого уровня до 3 дана включительно.

При составлении Программы использованы нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025);

Программа содержит комплекс упражнений для общей и специальной физической подготовки, атлетической подготовки, темы для теоретических занятий, технические нормативы базовой техники и ката, технико-тактические упражнения для спарринга, задания для психической подготовки. Предусмотрена сдача квалификационных экзаменов.

Характеристика и отличительные особенности кюкушин

Кюкушин является широко распространенным в мире стилем контактного каратэ. Он создан в середине XX века японским мастером Масутацу Оямой (1923-1994).

Кюкушин представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами. Захваты и броски не применяются.

В спаррингах для определения победителя является не количество попаданий в противника, а нокдаун или нокаут. Поединки проводятся с минимумом защитной экипировки¹, но с запретом нанесения ударов руками в голову.

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

¹ В качестве защиты мужчины используют только паховую раковину, женщины – протектор на грудь и паховый бандаж. Спортсмены младше 18 лет дополнительно используют защитные шлемы, снарядные перчатки и щитки на голень и подъем стопы.

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

Составными частями киокушин являются *кихон*, *идо*, *ката*, *кумитэ*, *тамэшивари*.

Кихон – базовая техника, выполняемая на месте в классической форме.

Идо – базовая техника, выполняемая в перемещении в низких стойках. Способы перемещения также являются классическими и отличаются от способов перемещения в реальном бою.

Ката – связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники.

Кумитэ – спортивный поединок. Участвуя в кумитэ, боец стремится нокаутировать противника, при этом сам старается избежать травм.

Боевая техника, используемая в кумитэ, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. Применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

Помимо техники, важной частью подготовки в кумитэ является изучение тактики поединка.

Тамэшивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов: досок, льда, гипсобетонных блоков и т.п.

В киокушин существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц, набивание тела и ударных поверхностей, психологическая подготовка и др.

Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на чемпионатах всех уровней выдвинули их в один ряд с лучшими зарубежными мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, смелым, выносливым, укрепляют характер, развивают волевые качества. Снижая уровень агрессивности, каратэ помимо крепкого здоровья дает человеку надежные навыки самообороны.

Цели и задачи подготовки

Цели подготовки

Целями подготовки по Программе являются:

- привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сохранение и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом у юношества и взрослых;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, спортивная ориентация;

- всестороннее физическое развитие;
- выявление, развитие и поддержка талантливых занимающихся;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- социализация и адаптация занимающихся к жизни в обществе, формирование общей культуры.

Задачи подготовки

1) Комплексное воспитание двигательных способностей и основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации) на основе принципа гармонического развития.

2) Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

3) Формирование долговременной адаптации органов и систем организма к физическим нагрузкам.

4) Атлетическая подготовка.

5) Овладение занимающимися техникой киокушин в объеме от 10 кю до 3 дана и сдача квалификационных экзаменов.

6) Обучение технике выполнения физических упражнений.

7) Обучение подвижным и спортивным играм.

8) Воспитание морально-волевых качеств.

9) Обучение терминологии и командам киокушин.

10) Обучение этикету и ритуалу киокушин.

11) Обучение правилам поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях.

12) Обучение основам медицинских и гигиенических знаний.

Специфика организации обучения

Тренировочный процесс по Программе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

К занятиям по Программе допускаются лица от 16 лет:

- имеющие разрешение врача-терапевта или врача спортивной дисциплины (справку);

- не имеющие противопоказаний к занятиям спортивными единоборствами в соответствии с «Перечнем заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом»;

Максимальный возраст спортсменов, проходящих подготовку по Программе, не ограничивается.

Тренировки в помещении проводятся с сентября по апрель включительно. В мае-июне занятия могут проводиться на открытом воздухе с включением игровых и легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми упражнениями, новой техникой и тактикой, изучении ката. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления техники и тактики в повторном режиме. Цель занятий – отработка новой и ранее изученной техники и тактики с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученной техники с целью создания прочных двигательных навыков, выработки автоматизма. Воспитывается быстрота, сила, выносливость, психологическая устойчивость при выполнении технико-тактических заданий и специальных упражнений.

Модельная форма занятий применяется при подготовке к соревнованиям и по возможности имитирует ход будущих соревнований как в регламенте (расписании), так и в интенсивности физических и психических нагрузок.

Контрольная форма занятий применяется при проведении теоретических зачетов, квалификационных экзаменов. Назначение контрольных занятий – определение фактического уровня подготовленности занимающихся.

Соревновательная форма занятий – официальные и неофициальные первенства, товарищеские встречи. Выступая на них, занимающиеся стремятся максимально проявить свои технические, физические и волевые качества и адаптироваться к соревновательной обстановке.

В ходе тренировочного процесса используются различные методы организации занятий:

- фронтальный метод: тренировочные и теоретические занятия со всей группой одновременно;
- групповой или кустовой метод: тренировочные и теоретические занятия одновременно с несколькими подгруппами (сформированными с учетом квалификации);
- индивидуальный метод: тренировочные и теоретические занятия с одним или несколькими занимающимися (подготовка к теоретическим зачетам, квалификационным экзаменам, занятия с отстающими);
- восстановительные мероприятия;
- дистанционные формы работы, в т. ч. по плану подготовки;
- тестирование (зачеты по теоретической подготовке, квалификационные экзамены).

Примерное распределение времени между структурными частями занятия при различных формах его проведения

Форма проведения занятия	Разминка (мин.)	Основная часть (мин.)	Заключит. Часть (мин.)
Учебная	До 30	От 50	10
Учебно-тренировочная	До 20	От 60	10
Тренировочная	До 15	От 70	5
Модельная, контрольная, соревновательная	Выполняется самостоятельно	До окончания мероприятия	-

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ²

Объемы реализации Программы по предметным областям

№ п/п	Виды подготовки	Квалификация занимающихся					
		10-9 кю	8-7 кю	6-5 кю	4-3 кю	2-1 кю	1-3 дан
1.	Общая физическая подготовка	108	98	86	71	68	64
2.	Специальная физическая подготовка	44	47	54	58	59	61
3.	Атлетическая подготовка	63	63	63	63	63	63
4.	Техническая подготовка	89	94	96	105	107	111
5.	Тактическая, теоретическая, психическая подготовка	5	7	10	10	10	10
6.	Контрольные мероприятия	4	4	4	6	6	4
7.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:		315	315	315	315	315	315

Количественный состав групп и объем недельной тренировочной нагрузки

Минимальная численность группы (чел.)	Рекомендуемая численность группы (чел.)	Максимальная численность группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (часы)
10	14-16	20	6

² Продолжительность одного часа занятий составляет 45 минут.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для работы по Программе

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Напольное покрытие 8 х 8 м (татами)	комплект	1
2	Мат гимнастический	штук	5
3	Скамейка гимнастическая	штук	2
4	Стенка гимнастическая	секция	3
5	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
6	Макивара	штук	10
7	Макивара-щит	штук	5
8	Защита «рыцарь»	комплект	5
9	Лапа боксерская	пар	5
10	Мешок боксерский	штук	5
11	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
12	Манжеты-утяжелители (от 0,5 до 2 кг)	комплект	3
13	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
14	Тренажеры атлетические	штук	5
15	Скамья для жима	штук	2
16	Стойка для приседания со штангой	штук	2
17	Штанга тренировочная с набором дисков	комплект	2
18	Медицинбол	штук	10
19	Болгарский мешок	комплект	2
20	Эспандер резиновый 6-8 м	штук	10
21	Скакалка гимнастическая	штук	10
22	Поролоновый меч (нудл)	штук	10
23	Мяч теннисный	штук	10
24	Мяч баскетбольный	штук	1
25	Мяч футбольный	штук	1
26	Насос для накачивания мячей	штук	1
27	Секундомер	штук	1
28	Свисток судейский	штук	1
29	Ворота для мини-футбола с сеткой (улица)	штук	2
30	Баскетбольная стойка (зал + улица)	штук	4
31	Гимнастические брусья (улица)	комплект	2
32	Турник (улица)	штук	2
33	Прыжковая яма (улица)	штук	1

Спортивная экипировка занимающегося

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Количество
1	Форма для каратэ (доги)	1 комплект
2	Пояс (оби)	1 шт.
3	Снарядные перчатки	1 комплект
4	Щитки на голень/подъем стопы	1 комплект
5	Протектор-бандаж для паха (для юношей и мужчин)	1 шт.
6	Протектор на грудь (для девушек и женщин)	1 шт.
7	Шлем защитный на голову	1 шт.
8	Перчатки для фитнеса	1 комплект
9	Форма для занятий на улице (футболка, шорты, носки, кроссовки, спортивный костюм, головной убор)	1 комплект

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Техника безопасности на занятиях

Общие положения

Настоящие правила являются обязательными при организации и проведении тренировочных занятий:

- в помещении;
- на открытом воздухе.

Тренировочные занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя и под его руководством.

Во время занятия тренер-преподаватель несет персональную ответственность за жизнь и здоровье занимающихся.

Причины травматизма на занятиях, имеющие объективный характер (не зависящие от занимающихся):

- неисправность оборудования и инвентаря.
- неправильное построение занятий, отсутствие или недостаточность разминки, выполнение упражнений без предварительного инструктажа и подготовки, несоответствие заданий уровню подготовленности занимающихся, отсутствие организующего влияния и педагогического контроля со стороны тренера-преподавателя.

Причины травматизма на занятиях, имеющие субъективный характер (зависящие от занимающихся):

- недисциплинированность, недостаточная концентрация внимания при выполнении упражнений, невыполнение приемов страховки и само страховки;
- неудовлетворительное состояние здоровья, незалеченные травмы, перенапряжение, переутомление, перетренированность занимающихся.

Обязанности занимающихся

Занимающиеся обязаны:

- а) Входить в зал только после тренера-преподавателя.
- б) Внимательно выслушивать каждое задание и указание тренера-преподавателя и максимально точно выполнять его, не отвлекаясь на разговоры друг с другом.
- в) Работать только по заданию тренера-преподавателя. Начинать и заканчивать упражнение только после отдачи тренером-преподавателем соответствующих команд.
- г) При выполнении любых упражнений соблюдать безопасную дистанцию друг от друга и от стен.
- д) При выполнении заданий с перемещением двигаться только в одном направлении, после завершения движения сразу же отойти в

сторону и вернуться на стартовую позицию, не мешая другим занимающимся.

е) Иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах. Руки, ноги и тело должны быть чистыми.

ж) Быть одетыми в чистую и опрятную спортивную форму.

з) В случае недомогания или травмы прекратить выполнение упражнения и немедленно поставить в известность тренера-преподавателя.

и) Заканчивать занятие организованно по команде тренера-преподавателя.

Занимающимся запрещается:

а) Входить в зал в уличной обуви и одежде.

б) Входить и выходить из зала без разрешения тренера-преподавателя.

в) Принимать пищу в зале. Разрешается пить воду из пластиковых бутылок в паузах между упражнениями и только с разрешения тренера-преподавателя.

г) Жевать жевательную резинку в залах и помещениях спортивной школы и на прилегающей территории.

д) Беспорядочно бегать по залу, кричать, отвлекать других занимающихся.

е) Иметь на себе во время тренировки кольца, часы, браслеты, цепочки, кулоны, крестики, сережки, клипсы, значки, заколки с острыми краями и т.п.

ж) Выполнять плохо освоенные упражнения без контроля и страховки со стороны тренера-преподавателя или более опытного партнера.

з) Являться на занятия с инфекционными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ, КОВИД, грипп, заразные кожные заболевания и т.п.).

и) В любых формах проявлять агрессию и неуважение к другим занимающимся и к тренеру-преподавателю.

Обязанности тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель обязан:

а) В начале учебного года провести инструктаж по технике безопасности со всеми занимающимися.

б) Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в соответствии места проведения занятия санитарно-гигиеническим требованиям.

в) Убедиться в исправности спортивного оборудования и инвентаря, проверить надежность закрепления секций шведской лестницы и навесных турников. Проведение занятий с использованием неисправного

оборудования и инвентаря категорически запрещается. В случае обнаружения неисправностей или повреждений необходимо принять меры для обеспечения ремонта или замены оборудования и инвентаря.

г) Постоянно обучать занимающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за выполнением ими мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

д) Подробно объяснить правила и продемонстрировать приемы безопасного выполнения каждого упражнения, способы страховки и самостраховки, обеспечить меры безопасности.

е) В процессе выполнения упражнений постоянно контролировать тренировочный процесс, не оставлять занимающихся без личного контроля. В случае необходимости выйти из зала во время тренировки остановить выполнение упражнений, по мобильному телефону вызвать работника учреждения для контроля за занимающимися и после его прихода покинуть зал.

ж) В случае травмы занимающегося немедленно оказать ему первую помощь, вызвать врача спортивной школы и поставить в известность администрацию, при необходимости вызвать «Скорую помощь» по телефону 03.

з) В случае пожара, стихийного бедствия действовать согласно плану эвакуации: оперативно вывести занимающихся из зоны бедствия, оказать неотложную помощь нуждающимся в ней, вызвать пожарных по телефону 01.

и) Знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося, в необходимых случаях обеспечить страховку, снижение объема и интенсивности выполнения упражнений, увеличить паузы для отдыха.

к) При жалобах занимающегося на недомогание, плохое самочувствие немедленно вызвать врача. При появлении у занимающегося признаков сильного утомления, ухудшении координации движений отстранить его от выполнения упражнения и обеспечить достаточный отдых.

л) После окончания занятия осмотреть место его проведения, принять меры к устранению обнаруженных неисправностей. Убедиться в том, что все занимающиеся покинули помещение, затем выключить освещение и закрыть зал (при необходимости).

м) В случае получения травмы кем-либо из занимающихся безотлагательно провести в учебной группе повторный инструктаж по технике безопасности.

Тренеру-преподавателю запрещается:

а) Приступать к занятиям с группами без прохождения собственного инструктажа по технике безопасности.

б) Допускать к занятиям занимающихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности.

в) Оставлять без присмотра занимающихся во время проведения занятия.

г) Использовать неисправный инвентарь и оборудование.

д) Назначать задания и упражнения, не соответствующие технической и физической подготовленности занимающихся.

е) Допускать появление у занимающихся в результате чрезмерно высокой нагрузки сильного утомления и переутомления, нарушения координации движений.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основные задачи тренера-преподавателя – качественная подготовка занимающихся в дисциплине киокушин, достижение группой высокого процента сдачи квалификационных экзаменов, сохранение и пополнение контингента группы.

Тренер-преподаватель должен тщательно готовиться к занятиям. В подготовку к занятиям входит: уяснение цели, задач и содержания занятия, составление плана занятия, подбор упражнений и их последовательности, дозировка нагрузок, подготовка инвентаря и оборудования.

Тренер-преподаватель должен хорошо знать нюансы техники и тактики киокушин, уметь организовать продуктивную тренировку и мобилизовать коллектив на выполнение тренировочных задач. Тренер-преподаватель должен быть доброжелательным и уравновешенным. Важен личный пример тренера-преподавателя как в спортивной работе, так и в общении с людьми.

На тренировках необходимо обеспечить соблюдение ритуала и этикета киокушин (приветствия и поклоны, внешний вид, взаимная вежливость, субординация, недопустимость опозданий, четкое выполнение указаний, воздержание от пустословия и т. д.).

Следует использовать дифференцированный подход к занимающимся. Индивидуальные особенности занимающихся проявляются в различиях ростовесовых характеристик, функциональных возможностей, технико-тактической подготовленности, интеллектуальных способностей, темперамента, способности к адаптации, психологической устойчивости, волевых качеств. Поэтому фронтальный метод обучения должен обязательно сочетаться с групповым и индивидуальными методами. Тренер-преподаватель, назначая задания и контролируя их выполнение, оперативно дает необходимые указания, вносящие коррективы в работу.

Подготовка к квалификационным экзаменам должна быть важной частью тренировочного процесса. Постоянный рост количества учеников со старшими поясами является показателем высокого качества работы тренера-преподавателя с группой.

Теоретическая подготовка проводится либо непосредственно в ходе тренировки, либо в начале или конце занятия. В ходе беседы тренер-преподаватель рекомендует занимающимся специальную литературу и видеоматериалы для самостоятельного изучения.

Большое значение следует уделять вопросам профилактики травматизма. В целях недопущения травматизма тренер-преподаватель должен:

- своевременно проводить инструктаж по технике безопасности;
- проводить разогревающую разминку;
- правильно подбирать пары для спарринга исходя из равенства подготовленности партнеров;
- обучать занимающихся безопасным приемам работы.

Теория и методика спортивной подготовки

Методы изучения техники

Освоение новых двигательных действий следует разделять на этапы:

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

Изучение базовой техники выполняется в следующей последовательности:

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

Изучение техники для свободного спарринга выполняется в следующей последовательности:

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

Методики воспитания физических качеств

Воспитываемое качество	Методики
Быстрота	Воспитание простой двигательной реакции. Воспитание сложных двигательных реакций. Воспитание быстроты одиночных и повторных движений. Воспитание быстроты перемещений.
Сила	Воспитание собственно силовых способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание силовой выносливости. Воспитание скоростно-силовой выносливости.
Общая выносливость	Применение длительных циклических и ациклических упражнений в аэробном режиме.
Специальная выносливость	<i>Алактатная анаэробная выносливость:</i> Применение циклических и ациклических упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью в течение 15-20 секунд.
	<i>Гликолитическая анаэробная выносливость:</i> Применение циклических и ациклических упражнений, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью (с заданной скоростью или темпом движений) в течение 2,5-3 минут.
Гибкость	Постепенное увеличение количества повторений упражнений. Рациональное сочетание активных, пассивных и статических упражнений. Сочетание упражнений на гибкость с упражнениями на силу и расслабление.

Биомеханические аспекты подготовки³

Биомеханическая подготовка всегда осуществляется совместно с технической подготовкой и начинается уже на первых тренировках.

1. Боевая стойка

Боевая стойка – подвижная, «живая» конструкция. Приведенные ниже характеристики описывают параметры стойки, которые необходимо сохранять при проведении свободного спарринга.

Левая нога выдвинута вперед, тело развернуто под углом 45°. Стопы располагаются на ширине плеч и параллельны друг другу. Глубина стойки примерно соответствует длине шага. Центр тяжести тела при нанесении ударов немного смещается вперед. Вес тела удерживается на носках, пятки слегка касаются пола. Стойка высокая, ноги в коленных суставах слегка согнуты.

Кулаки находятся перед телом на высоте подбородка. Плечевой пояс расслаблен, плечи и локти опущены.

Позвоночник выпрямлен, макушка направлена вверх, подбородок опущен и прикрывает горло. Центр тела, колени, стопы, кулаки в легком тонусе, остальные части тела расслаблены, но собраны и готовы к быстрым движениям.

Важным требованием является обеспечение прямого низа спины, т.е. выпрямление позвоночника в области поясничного лордоза. Таз подтягивается вперед-вверх, за счет этого лордоз спрямляется. Такая структура тела позволяет расслабить плечи и сформировать плотный живот, стойкий к ударам противника. Также обеспечивается быстрое переключение от ударов руками к ударам ногами и наоборот.

2. Расслабление плечевого пояса

Напряженный плечевой пояс препятствует проявлению взрывной скорости, закрепощает движения. У спортсмена снижается скорость реакции, нарастает утомление, теряется тонус мышц живота, затрудняется выполнение серийных ударов. Напряжение плечевого пояса способствует приподниманию локтей и открытию корпуса для ударов противника.

³ Под биомеханикой здесь понимается совокупность всех требований, предъявляемых к специальным движениям спортсмена, включая параметры боевой стойки, технически правильные двигательные навыки ударов и защит, способы перемещений, оптимальные сочетания мышечных тонусов и зон расслабления в различных частях тела. Биомеханика неразрывно связана с такими аспектами боевой подготовки как развитие мускулатуры, укрепление суставов и костей, растяжка, подготовка тела к приему ударов противника, подготовка нервной системы к ведению поединка и т.д.

Наоборот, расслабление плечевого пояса позволяет повысить скорость ударов, легко связывать удары в серии. Повышается маневренность, снижается утомляемость во время спарринга.

3. Правильная осанка

Дефекты осанки затрудняют правильное выполнение техники, так как в этом случае мышечные тонусы в теле распределяются неправильно. Спортсмен не может наносить сильные удары и держать удары противника.

Необходимо держаться прямо, не сутулиться. Следует опустить подбородок, а не выпячивать его вперед.

4. Устойчивость позиции, баланс

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

При выполнении ударов ногами для обеспечения баланса корпус немного 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. Величина отклонения корпуса должна быть минимальной.

5. Формирование ударных поверхностей

Формированию ударных поверхностей надо уделять особое внимание. Необходимо воспитать устойчивый навык правильного складывания кулака и формирования стопы.

Правильная форма и тонус ударных поверхностей обеспечивают эффективность удара и его безопасность для наносящего удар.

6. Роль поясницы и бедер при выполнении техники

В бою все удары руками и круговые удары ногами должны выполняться с вращением поясницы и бедер для увеличения мощности техники. При скручивании корпуса плечевой пояс вращается одновременно с тазовым поясом, не опережая и не отставая от него.

При выполнении ударов руками пятка толчковой ноги отрывается от пола, обеспечивая большую степень поворота бедер и более длинную траекторию удара.

При нанесении круговых ударов ногами тазовый пояс выполняет вращательное движение. При нанесении прямых ударов ногами тазовый пояс выполняет проталкивающее движение вперед.

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

Вынос бедра вверх является базовым элементом при изучении правильной техники ударов ногами. Сгибание ноги в коленном суставе с подтягиванием пятки к задней поверхности бедра позволяет использовать хлест голени для увеличения скорости и силы удара.

8. Перемещение на носках

Перемещения в свободном спарринге выполняются на носках, при этом пятки слегка касаются пола и минимально загружены весом. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся не волочили ноги по полу, а легко и быстро переставляли их.

9. Набивание ударных поверхностей и тела

Кулаки укрепляются при отжиманиях в упоре лежа, нанесении ударов по мешкам, макиварам, лапам. Для укрепления голеней используется набивание встречными ударами в паре с партнером. 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.

10. 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 подтягивания на перекладине;
- перемещение в висячем положении с помощью рук на «рукоходе»;
- отжимания в упоре на кулаках, согнутых запястьях;
- ходьба и прыжки на кулаках, локтях, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»);
- перевороты («солнце») на ладонях и кулаках;
- борьба с партнером зацепом кистями и пальцами;
- подскоки в упоре лежа («дриблинг») на ладонях, кулаках, согнутых запястьях;
- бег на носках, пятках и ребрах стопы;

- прыжки через скакалку;
- прыжки на носках (через скамью, через партнера на корточках, на мягких матах);
- выпрыгивание из приседа вверх;
- запрыгивание на возвышение толчком обеих ног, одной ноги;
- подъем и сход с высокой ступеньки;
- смена ног прыжками («разножки»), в т.ч. на ступенях, на автомобильной крышке;
- ходьба и прыжки в приседе;
- перемещение на полу вперед и назад за счет сокращения свода стопы («гусеница»).

11. Растяжка мышц ног, разработанность тазобедренных суставов

Важной задачей является достижение занимающимися фронтальных и боковых шпагатов как можно раньше и их поддержание на должном уровне. Хорошая растяжка мышц ног, подвижность в тазобедренных суставах – важные условия при постановке ударов ногами. Одновременно с растягиванием необходимо постоянно работать над повышением силовых характеристик мышц ног.

12. Тренировка нервной системы

Нервная система спортсмена должна быть устойчивой к стрессовым воздействиям, 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 с осторожностью и сочетаться с биомеханической и спарринговой подготовкой. Рекомендуемые задания:

- длительная работа средней тяжести;
- выполнение упражнений с наличием затрудняющих и отвлекающих факторов;
- выполнение упражнений на проявление смелости (с обязательной страховкой);
- выполнение упражнений на полную мобилизацию воли.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения

Строевые упражнения. Строевые команды. Предварительная и исполнительная команда. Построение в шеренгу, колонну. Расчет по порядку. Размыкание, смыкание. Интервал, дистанция. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Ходьба. Ходьба обычная. Ходьба спиной вперед. Ходьба на носках, пятках, ребрах ступней. Ходьба спортивная. Ходьба с изменением скорости движения. Ходьба в приседе.

Бег. Бег обычный. Бег на месте. Быстрое перемещение боком со скрестными заступами. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени назад. Бег с изменением скорости движения. Бег с изменением направления движения. Бег с вращением. Бег с высокого и низкого старта. Челночный бег.

Прыжки. Разбег и приземление. Прыжки: в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной ноге, на двух ногах, с вращением. Соскок с возвышения: с приземлением, с выпрыгиванием вверх, с уходом кувырком. Прыжки вверх толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди. Прыжки с вращением на различные углы. Подскоки на месте со скрещиванием и разведением ног. Подскоки на месте со сменой ног («разножки»). Перемещение в сторону приставными прыжками. Прыжки через скакалку. Перемещение прыжками в приседе. Челночные прыжки (вперед-назад, вправо-влево, по «квадрату», по «кресту»). Прыжки с доставанием подвешенных предметов (головой, рукой, ногой). Прыжки с подтягиванием колена толчковой ноги к плечу с удержанием другой ноги в приподнятом положении («блоха»).

Метание. Метание теннисного мяча с места и разбега. Метание набивного мяча вперед: двумя руками из-за головы, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Метание набивного мяча из положения в наклоне руки вниз: вперед-вверх, назад. Броски набивного мяча бедром.

Ловля. Ловля теннисного мяча, набивного мяча. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, на бегу. Ловля мяча после вращения, после кувырка.

Ползание. Ползание на скамье вперед и назад с помощью рук. Ползание на гладком полу подтягиваясь руками. Ползание на ковре: попластунски, извивами корпуса в положении лежа на спине. «Крокодил».

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые вращения корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. Отжимания в упоре лежа сзади (с опорой

руками о скамью, ступни на другой скамье). Отжимания «волной». Отжимания в стойке на руках (у стены). Приседание на двух ногах, на одной ноге. Приседание с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжком переход из упора присев в упор лежа и обратно. В упоре лежа одна нога прямая, другая согнута – быстрая смена ног. Прыжок из полуприседа на голени и возвращение в стойку прыжком с голени (на матах). Прыжки на голених вперед, в сторону, с поворотами (на матах). Изометрические упражнения. Подскоки в упоре лежа («дриблинг»). Ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («точка»).

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, поясами. Дриблинг теннисным мячом в пол и стену.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, на спине. Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты вперед прогнувшись. Перекаты вперед прогнувшись из стойки на коленях с опорой на руки, без опоры на руки. Стойка на лопатках, руки на поясице, руки на полу, руки вдоль туловища. Перекаты назад в стойку на лопатках из положения седа, из упора присев. Перекаты в сторону. Кувырок вперед из упора присев в группировке. Длинный кувырок. Кувырок прыжком. Кувырок назад в группировке из упора присев. Несколько кувырков подряд (вперед, назад). Переворот в сторону («колесо»). Стойка на голове силой из исходного положения стоя, согнувшись, ноги врозь. Стойка на голове силой из исходного положения упор присев. Стойка на руках махом одной и толчком другой. Стойка на руках толчком двух ног. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Мост из положения лежа на спине. Мост наклоном назад. Мост выкрутом. Переход с моста на колени. Переход с моста в основную стойку. Переход с моста выкрутом в упор присев. Перемещения на мосту: вперед, назад. Из стойки на руках переход в гимнастический мост. Переворот вперед с опорой на руки. Подъем разгибом с шеи.

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

Борцовские упражнения. Борцовский мост с опорой на ноги и голову. Выход в борцовский мост из положения лежа на спине. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание с площадки упором двух рук в плечи, туловище. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Борьба в партере и стойке с простыми заданиями. Удержания в партере. Поднимание и переноска партнера. Задняя подножка. Передняя подножка. Подсечки.

Упражнения на координацию, равновесие, совершенствование работы вестибулярного аппарата. Равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону, назад. Повороты и вращения головой и туловищем. Обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой, в наклоне). Перекатывание по полу в горизонтальном положении. Приседание с выпрыгиванием и вращением. Прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой. Многоскоки с поворотами на заданные углы, на максимальные углы.

Эстафеты и подвижные игры. Эстафеты беговые. Эстафеты с прыжками, кувырками, ползанием, переноской предметов. Салочки. «Грубый» баскетбол. Регби на коленях с набивным мячом (на мягком покрытии).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны сидя и стоя, в положении ноги вместе и ноги врозь. Прогибы корпуса в упоре на руках, ноги врозь широко. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат. Шпагат: фронтальный, в сторону. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения ноги 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. Пружинящие подскоки на носках с расслаблением всех мышц. Поднимание и опускание плеч с полным расслаблением и встряхиванием плеч и рук. В положении стоя, руки вверх, наклон вперед с опусканием рук и расслаблением мышц рук и туловища. В положении стоя, руки вверх, опуститься в положение присев согнувшись с расслаблением всех мышц. В положении стоя, руки вперед, вибрирующие встряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими расслабленными руками при поворотах туловища. В наклоне туловища в сторону встряхивание и расслабление свободно висящей руки. Упражнение «пиалы». Из стойки на одной ноге свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Медленные перекаты 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, из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях, из основной стойки. 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.

Специальная физическая подготовка. Движения, координационно сходные с техникой каратэ и действующие те же мышцы, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздух, по снарядам.

Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера в свободном перемещении. Имитация ударов и блоков с гантелями и эспандером. Самоанализ ударов и блоков перед зеркалом. Имитационный спарринг с партнером (на расстоянии). Удары по подвешенному предмету (узлу пояса). Бой с тенью.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать и выбирать правильную дистанцию. Игры на формирование умений освободиться от захватов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигить. Салочки с использованием поясов, нудлов.

Парные упражнения. Упражнения на маневрирование («зеркало»).

Набивание тела. Набивание ударных поверхностей в макивару. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером. Набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Накатывание голеней деревянной палкой.

Атлетическая подготовка

Упражнения с болгарским мешком

1. Раскачивание мешка из стороны в сторону перед собой.
2. Вращение мешка над головой.
3. Круговое раскручивание мешка вокруг корпуса стоя.
4. Круговое раскручивание мешка вокруг корпуса при движении вперед и назад.
5. Круговое раскручивание мешка вокруг корпуса, стоя на коленях.
6. Переброски мешка из-за бедра за другое бедро, попадая тазом в «замки».
7. С мешком на шее повороты таза в «замки».
8. Стоя на одном колене, махи мешком из-за бедра вперед-вверх по диагонали, попадая тазом в «замки».
9. Удерживая мешок за ручки, опуститься в упор присев, перейти в упор лежа, перейти в упор присев, подскок вверх толчком двух ног.
10. В положении стоя ноги широко махи мешком из-под себя вперед-вверх.
11. В положении стоя ноги широко махи мешком из-под себя с забросом мешка на шею.

12. Раскачивая мешок из стороны в сторону перед собой, забросы мешка через плечо на спину поочередно, попадая тазом в «замки».
13. Раскачивая мешок из стороны в сторону перед собой, забросы мешка на грудь со скручиванием корпуса в стороны.
14. Раскачивая мешок из стороны в сторону перед собой, забросы мешка на шею со скручиванием корпуса в стороны.
15. В положении стоя ноги широко махи мешком из-под себя с забросом мешка на шею и приседанием.
16. Раскручивая мешок по кругу перед собой, забросы мешка через плечо на спину поочередно, попадая тазом в «замки».
17. Раскручивая мешок по кругу перед собой, забросы мешка на шею со скручиванием корпуса в стороны.
18. Выставив ногу вперед, удерживая мешок одной рукой, махи мешком из-за бедра вперед-вверх с забросом мешка на плечо.
19. В положении стоя ноги широко махи мешком из-под себя с забросом мешка на шею. Внизу переводить мешок в вертикальное положение.
20. В положении кибя-дачи, выполняя махи мешком в вертикальном положении из-под себя вперед-вверх, выполнять скачки вперед на двух ногах.
21. Удерживая мешок за ручки, сгибание рук перед собой (бицепс).
22. Удерживая мешок за нижние ручки, сгибание рук перед собой (бицепс).
23. Удерживая мешок за нижние ручки, сгибание рук перед собой с последующим жимом мешка вверх.
24. Жим мешка вверх с зацепом кистями за петли.
25. Жим мешка вверх из-за спины с зацепом кистями за петли.
26. Удержание мешка на вытянутых руках (на время) с зацепом запястьями за петли.
27. «Руль» мешком перед собой на выпрямленных руках.
28. Динамичные выталкивания мешка вверх на разnojках.
29. Жим мешка вверх, поднимаясь из глубокого приседа.
30. Удерживая мешок за ручки, подъем прямых рук перед собой до горизонтального положения.
31. Отжимание на кулаках в упоре лежа, касаясь лежащего мешка грудью.
32. Отжимание «волной» на ладонях в упоре лежа, касаясь лежащего мешка грудью.
33. Подбрасывание мешка перед собой и ловля его за ручки.
34. С зацепом запястий за петли подтягивание мешка вверх, поднимая локти до уровня плеч.
35. Отжимание в упоре лежа на ладонях, мешок на шее.
36. Тяга мешка к животу в наклоне.
37. Становая тяга с мешком.
38. Перемещение выпадами вперед с мешком на шее.

39. Прыжки-многоскоки из полуприседа толчком двух ног с мешком на шее.
40. Подскоки на месте с поочередным подниманием бедра с мешком на шее.
41. Приседание с мешком на шее, ноги широко, носки в стороны.
42. Выпрыгивание из приседа с мешком на шее.
43. Приседание, ноги широко, носки в стороны, мешок за спиной на прямых руках, поднятых вверх и в стороны, зацеп кистями за петли.
44. Приседание в сторону на одну ногу, ноги широко, мешок удерживать перед собой на прямых руках.
45. Бег на скорость с мешком на плече.
46. Опускание и подъем корпуса сидя с мешком на шее, ноги согнуты и закреплены.
47. Опускание и подъем корпуса сидя с жимом мешка вверх при подъеме, ноги согнуты и закреплены.
48. Перекладка соединенных ног из стороны в сторону лежа на спине, мешок удерживать вверху на прямых руках.
49. Перемещение по полу в упоре шагами рук, ноги волочатся по полу, мешок закреплен на ступнях.
50. Перемещение в приседе «лягушкой» с протаскиванием мешка из-под себя вперед двумя руками.
51. Перемещение в упоре «обезьянкой» с протаскиванием мешка из-под себя вперед одной рукой поочередно.
52. Перемещение скольжением на спине, отталкиваясь одной ногой от пола с удержанием другой ноги в воздухе, мешок держать на груди.
53. В упоре лежа на ладонях протаскивание мешка в сторону под собой одной рукой поочередно.
54. Лежа на спине, ноги согнуты, разгибание рук с мешком от груди назад в стороны до касания мешком пола, отрывая лопатки от пола.
55. Стоя на коленях, нанесение акцентированных ударов мешком из-за головы по упругой полусфере на полу.
56. Стоя, нанесение акцентированных ударов мешком из-за головы по упругой полусфере на лавке.

Упражнения с гирей

1. Вырывание гири вверх из полуприседа одной рукой.
2. Вырывание гири вверх из полуприседа двумя руками с подъемом на носки.
3. Вырывание гири вверх из полуприседа со сменой рук.
4. Вырывание гири вверх близко к корпусу из приседа двумя руками.
5. Приседание, удерживая гирю перед грудью в согнутых руках.
6. Становая тяга с гирей.
7. «Руль» с гирей на высоте груди с максимально поднятыми локтями.

8. Имитация шита-цуки с удержанием гири двумя руками, попадая тазом в «замки».

9. Имитация шита-цуки с переброской гири из стороны в сторону с удержанием гири двумя руками, попадая тазом в «замки».

10. Имитация шита-цуки с переброской гири из стороны в сторону с удержанием гири одной рукой, попадая тазом в «замки». Руки в локтевых суставах не разгибать.

11. Переносы гири из стороны в сторону в положении сидя с удержанием гири двумя руками, ноги согнуты.

12. Переносы гири из стороны в сторону над грудью в положении лежа на спине с удержанием гири двумя руками.

13. ВНИМАНИЕ! ОПАСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ! Переносы гири из стороны в сторону над головой в положении лежа на спине с удержанием гири двумя руками.

14. Пулловер с гирей в положении лежа на спине с удержанием гири двумя руками.

15. Круговые вращения гирей в положении лежа на спине с удержанием гири двумя руками.

16. Жим гири одной рукой в положении лежа на спине.

17. В упоре лежа на локтях кистевые сгибания с удержанием гири двумя руками.

18. В упоре-наклоне сгибание руки с гирей к груди. Прокачивать бицепс, сгибая руку в локтевом суставе.

19. В упоре-наклоне тяга гири поочередно к плечу и бедру.

Упражнения с легким грифом

1. «Гребля на байдарке» вперед и назад.

2. Повороты в стороны, гриф в выпрямленных вперед руках.

3. Наклоны в стороны, гриф над головой в выпрямленных руках.

4. Подъем грифа вверх от бедер согнутыми руками: обратным хватом (на ширине плеч, узким, широким), хватом сверху.

5. Поочередные выталкивающие движения рук хватом сверху, обратным хватом: вперед, вверх.

6. Гриф в выпрямленных вперед руках, покачивающие движения вверх-вниз.

7. Разгибание рук с грифом из-за головы.

8. Повороты туловища в стороны, гриф на плечах.

9. Наклоны туловища в стороны, гриф на плечах.

01. Подъем грифа от бедер вверх над головой прямыми руками.

12. «Кость траву».

12. Повороты грифа над головой, удержание узким хватом.

13. То же, перед собой.

14. «Руль» с грифом перед собой хватом сверху, обратным хватом.

15. Заведение грифа над головой за спину широким хватом (разработка плечевых суставов).

16. Разгибание руки с грифом вперед от плеча (держать гриф одной рукой): гриф в горизонтальном положении, гриф в вертикальном положении.

Атлетическая сплит-тренировка, вариант 1

День 1

Ноги

1. Полуприседы с гирями в опущенных руках.
2. Приседание со штангой на плечах.
3. Сизифовы приседания.
4. Сгибание ног на тренажере (или с эспандерами) лежа на животе.
5. Разведение бедер в стороны на тренажере.

Грудь

1. Жим штанги лежа.
2. Разведение рук с гантелями на наклонной скамье.
3. Пуловер с диском (лежа на лопатках поперек скамьи).
4. Жим гантелей на обратнаклонной скамье.

Трицепс

1. Жим штанги лежа обратным хватом.
2. Отведение руки назад с гантелью в наклоне.
3. Французский жим штанги стоя.

Пресс

1. Подъем таза лежа на спине.
2. Кранч (на сжигание).
3. Подъем торса вверх боком, стопы закреплены.
4. Подъем торса на наклонной скамье.

День 2

Спина

1. Тяга к груди на высоком блоке сидя.
2. Становая тяга, ноги в коленях согнуты.
3. Тяга гантели одной рукой в наклоне.
4. Подтягивание на перекладине.

Плечи

1. Жим гантелей от плеч стоя.
2. Подъем прямых рук с гантелями стоя.

3. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне.

Бицепс

1. Сгибание рук со штангой стоя.
2. Сгибание рук с гантелями в стиле «молота» стоя.
3. Изолированное сгибание рук с гантелями сидя.

Пресс

1. Подъем туловища лежа на спине.
2. Скручивание торса с палкой на плечах стоя.
3. Кранч (на сжигание).
4. Комбинация подъема туловища и подъема таза.

Предплечья

1. Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя.
2. Сгибание рук в запястьях со штангой сидя.
3. Выпрямление рук в запястьях со штангой сидя.

Атлетическая сплит-тренировка, вариант 2

День 1

Ноги

1. Сизифовы приседания.
2. Сгибание ног на тренажере (или с эспандерами) лежа на животе.
3. Заходы на скамью с гантелями в опущенных руках.
4. Приседание со штангой на плечах.

Спина

1. Тяга к животу на низком блоке сидя.
2. Становая тяга, ноги в коленях выпрямлены.
3. Тяга к груди на высоком блоке сидя.
4. Тяга штанги к подбородку стоя.

Бицепс

1. Изолированное сгибание рук с EZ-штангой сидя.
2. Сгибание рук на верхних блоках кроссовер-машины.
3. Изолированное сгибание одной руки с гантелью в стиле «молот»
сидя.

Пресс

1. Подъем торса на наклонной скамье.
2. Кранч (на сжигание).
3. Подъем торса вверх боком, стопы закреплены.
4. Подъем таза лежа на спине.

День 2

Грудь

1. Жим штанги лежа на обратном наклонной скамье.
2. Разведение рук на тренажере «Кинг-Конг».
3. Жим гантелей от плеч на наклонной скамье.

Плечи

1. Разведение рук с гантелями в стороны стоя.
2. Жим штанги стоя.
3. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне.

Трицепс

1. Французский жим штанги от лба лежа.
2. Комбинированное отведение руки назад с гантелью в наклоне.

Предплечья

1. Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя.
2. Сгибание рук в запястьях со штангой сидя.
3. Выпрямление рук в запястьях со штангой сидя.

Пресс

1. Скручивание торса с палкой на плечах стоя.
2. Подъем торса вверх боком, стопы закреплены.
3. Подъем коленей к груди сидя поперек скамьи.
4. Подъем туловища лежа на спине.

Теоретическая подготовка

10 кю

Дисциплина и правила поведения на занятиях по киокушин. Правила построения группы. Ритуальные поклоны. Порядок входа в доджё и выхода из него. Требования к внешнему виду каратиста. Как складывать доги и завязывать пояс. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т. п. Правила обращения к тренеру-преподавателю и старшим по поясу. Обязательность выполнения команд тренера-преподавателя и старших по поясу. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Недопущение опозданий на тренировки. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

Техника безопасности во время следования на тренировку и домой. Безопасное поведение на улице. Основы правил дорожного движения.

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

Что такое каратэ. Каким должен быть каратист. История возникновения каратэ. Масутацу Ояма – основатель киокушин. Происхождение и расшифровка термина «каратэ». Требования к моральному облику каратиста.

Форма для занятий киокушин. Форма (*доги*) для занятий: куртка (*gi*), штаны (*цубон*), пояс (*оби*). Как складывать доги и завязывать пояс.

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

Терминология. Счет от 1 до 10. Команды для построения группы, выполнения приветствий и поклонов, медитации, выполнения техники. Общетехнические термины. Позиции сидя. Стойки. Уровни нанесения ударов. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Стороны (правая, левая). Передние и задние удары. Перемещение в низких стойках. Виды условного боя. Комбинации. Ката.

9 кю

Этикет доджэ. Понятия «доджэ» и «этикет». Разделы этикета доджэ. Ритуал проведения занятия. Правила взаимоотношений между каратистами.

Значение «ос». Происхождение и расшифровка термина «ос». Основной смысл понятия «ос». Применение слова «ос» в процессе тренировок и общения.

Оборудование и инвентарь для занятий киокушин. Оборудование залов для занятий каратэ. Инвентарь: макивары, лапы, мешки, «рыцари», гантели, эспандеры, набивные мячи, скакалки и т.д. Оборудование спортивных площадок на открытом воздухе.

Вредные привычки – враги каратиста. Перечень вредных привычек. Хронические болезни и патологические процессы, возникающие в организме человека в результате курения, употребления спиртных напитков, наркомании. Недопустимость вредных привычек при занятиях физической культурой.

Терминология. Стойки. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Дыхание (шин-кокю). Части тела. Перемещение в низких стойках. Комбинации. Ката.

8 кю

Значение термина «киокушин» и графического символа «канку». Перевод и объяснение терминов «каратэ», «каратэ-до», «киокушин». Канджи - каллиграфическое написание иероглифа «киокушин» (официальная эмблема кюкушин каратэ). Происхождение графического символа «канку», объяснение его формы и содержания.

Режим дня и гигиена каратиста. Рациональный режим дня и важность его соблюдения. Личная гигиена: уход за телом, полноценный сон, пребывание на свежем воздухе, периодический медицинский контроль, своевременное лечение заболеваний и травм, недопущение вредных привычек. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой.

Основные правила питания каратиста. Принципы питания: соответствие калорийности энергетическим затратам, сбалансированность, наличие витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, разнообразие, регулярность, баланс калорийности в течение дня, соответствие состава питания циклу тренировки и характеру тренировочной работы. Основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы), их калорийность и рациональное соотношение. Гигиенические требования к питанию. Питьевой режим каратиста.

Разминка и ее виды. Разминка перед занятием по изучению базовой техники и ката. Разминка перед занятием по боевой подготовке. Разминка перед занятиями по сопутствующим видам спорта. Утренняя зарядка.

Терминология. Стойки. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Дыхание (ногарэ-но кокю омоттэ). Перемещение в низких стойках. Комбинации. Ката. Свободный спарринг.

7 кю

Цвета поясов кюкушин и их значение. 10 цветных ученических поясов и 10 черных мастерских поясов. Значение цвета поясов.

Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Строение скелета. Виды костей и суставных соединений. Сухожилия и связки. Мышцы и их виды, основные мышечные группы. Кожный покров. Внутренние органы человека. Функциональные системы организма. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

Основы техники кюкушин. Основные принципы техники: круговое движение, разгон по траектории, концентрация энергии в точке, ведущая роль поясницы и бедер. Основные положения каратиста: стойка ожидания, позиция для медитации сидя и стоя, позиция готовности, низкие

стойки (для базовой техники и ката), боевая стойка (для спарринга), позиция для отдыха. Основные технические действия: перемещения и повороты, удары руками и ногами, подсечки и добивающие удары, блоки руками и ногами, защиты перемещением, обманные действия (финты). Прямые и круговые удары. Уровни нанесения ударов. Удары по болевым точкам. Принципы построения комбинаций.

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

Терминология. Стойки. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Дыхание (ногарэ-но кокю ура). Перемещение в низких стойках. Виды перемещений в боевой стойке. Комбинации. Ката.

6 кю

История киокушин в России. Появление и становление киокушин в СССР в 70-80-е годы XX века. Развитие киокушин в России в 90-е годы XX века. Развитие киокушин в России в XXI веке. Киокушин в России на современном этапе. Достижения российских каратистов на международной арене.

Первая помощь при типичных травмах в каратэ. Типичные травмы в каратэ: ушиб голени с формированием поднадкостничной гематомы, травмы кисти и стопы (ушибы, вывихи, переломы), травматическое поражение локтевых и коленных суставов, перелом ребер, ушиб органов промежности, ушиб мягких тканей головы, сотрясение головного мозга, ушиб головного мозга. Приемы оказания первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями. Способы переноски пострадавших: на руках, на носилках.

Терминология. Стойки. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Дыхание (ибуки). Перемещение в низких стойках с вращением. Комбинации. Ката.

5 кю

Биография Масутацу Оямы. Детство и юность Оямы. Переезд в Японию и жизнь в период Второй Мировой войны. Послевоенный период: горное отшельничество, поездки в США, открытие дождё. Создание киокушин и учреждение ИКО. Деятельность Оямы по расширению сферы

влияния ИКО и распространению киокушин в мире. Организация и проведение чемпионатов мира. Последние годы жизни Оямы.

История Федерации киокушин Пермского края. Лучшие достижения. Первые энтузиасты. Становление киокушин в Пермском крае в 70-е годы XX века. Запрет каратэ в СССР в 80-х годах XX века. Становление пермской школы после снятия запрета. Создание спортивной школы в Перми и развитие киокушин в городах Пермского края. Лучшие достижения спортсменов Перми и Пермского края.

Терминология. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Комбинации. Ката.

4 кю

Присяга доджэ и ее положения. История появления присяги. Содержание присяги доджэ. Расшифровка пункта № 1 присяги.

Принципы тренировки. Целенаправленное совершенствование физических качеств и техники на тренировке. Виды, средства и методы тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Систематичность и последовательность тренировочных нагрузок. Постепенность наращивания тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность процесса физической подготовки. Возрастная адекватность физических нагрузок.

Средства восстановления в тренировочном процессе. Педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические средства восстановления.

Терминология. Удары ногами. Виды перемещений в боевой стойке. Комбинации. Ката. Судейская терминология.

3 кю

Присяга доджэ и ее положения. Расшифровка пункта № 2 присяги.

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

Терминология. Комбинации. Ката.

2 кю

Присяга доджэ и ее положения. Расшифровка пунктов №№ 3, 4 присяги.

Психическая саморегуляция. Саморегуляция – воздействие человека на самого себя. Формы саморегуляции: самоубеждение, самовнушение. Разновидности психической саморегуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Терминология. Удары ногами. Комбинации. Ката.

1 кю

Присяга додзё и ее положения. Расшифровка пунктов №№ 5-7 присяги.

Допинг в спорте и борьба с ним. Характеристика и виды допинга. Влияние допинга на здоровье. Морально-этические аспекты применения допинга. Антидопинговое законодательство и документация. Организации, занимающиеся антидопинговой деятельностью (РУСАДА, ВАДА). Списки запрещенных препаратов. Порядок проведения допинг-контроля.

Терминология. Комбинации. Ката.

1-3 дан

Биомеханика киокушин и ее компоненты – биокинематика и биодинамика. Основная задача биомеханики – повышение эффективности техники и рационализация движений при одновременном снижении энергетических затрат и непроизводительных потерь времени. Биокинематика – изучение техники киокушин с точки зрения относительных перемещений частей тела и формы движения в целом, определение оптимальных положений, амплитуд и траекторий движения, угловых и линейных скоростей и ускорений. Биодинамика – изучение техники киокушин с точки зрения действия внутренних и внешних сил. Основные биодинамические характеристики техники – сила мышц в различных режимах их работы, сопротивление мышц-антагонистов, упругость и реактивные способности мышц, действие силы тяжести, влияние инерции, взаимодействие масс различных частей тела, распределение мышечных тонусов в теле, сила реакции (от тела противника, опоры пола), координирование движений и обеспечение баланса, использование базовых схем механики (рычаг, пара сил, момент вращения, импульс силы, количество движения и т. д.). Биомеханика основных ударов руками и ногами.

Терминология. Комбинации. Ката.

Техническая подготовка. Базовая техника⁴

10 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)

Кихон (базовая техника)

Тачиката (стойки): шидзэн-дачи (сотохачиджи-дачи), дзэнкуцу-дачи, хэйко-дачи, учихачиджи-дачи.

Цуки (удары руками): сэйкэн чудан/дждан/гэдан цуки, сэйкэн чудан/дждан/гэдан ой-цуки, чудан/дждан/гэдан моротэ-цуки.

Укэ (блоки): дждан-укэ, гэдан-барай.

Кэри (удары ногами): чудан/дждан хидза-гэри, кин-гэри.

Кокю-хо (дыхание): шин-кокю (вдох на 5 счетов, выдох на 5 счетов).

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи: перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, комбинаций из двух элементов.

Иппон-кумитэ

1. **Атака:** дждан ой-цуки.

Защита и контратака: дждан-укэ + кин-гэри + гэдан-барай.

2. **Атака:** чудан ой-цуки.

Защита и контратака: гэдан-барай + хидза-гэри + гэдан-барай.

Ката

Тайкёку соно ичи.

Физическая кондиция

Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимания на кулаках: 10 раз.

Приседания: 15 раз.

Подтягивания: юноши – 3 раза, девушки – 1 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы корпуса из положения сидя, руки за головой: 15 раз.

Стойка на руках у стены: 10 секунд с поддержкой.

⁴ Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

Теоретический экзамен

1. Что такое каратэ, каким должен быть каратист.
2. Как правильно складывать доги и завязывать пояс.

9 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10 кю, а также:

Тачиката (стойки): мусуби-дачи, санчин-дачи, хэйсоку-дачи, кумитэ-дачи (кумитэ-но камаэ).

Цуки (удары руками): сэйкэн чудан/дждан/гэдан гяку-цуки, сэйкэн аго-учи, сэйкэн чудан/дждан/гэдан татэ-цуки.

Укэ (блоки): чудан сото-укэ, чудан учи-укэ.

Кэри (удары ногами): чудан/дждан маэ-гэри.

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи, санчин-дачи: перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, комбинаций из двух-трех элементов.

Санбон-кумитэ

Атака на 3 шага: дждан ой-цуки + чудан ой-цуки + гэдан ой-цуки.

Защита и контратака: дждан-укэ + чудан сото-укэ + гэдан-барай + чудан гяку-цуки + гэдан барай.

Ката

Тайкёку соно ни.

Физическая кондиция

Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимания на кулаках: 15 раз.

Приседания: 20 раз.

Подтягивания: юноши – 4 раза, девушки – 2 раза. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы корпуса из положения сидя, руки за головой: 20 раз.

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста.

Стойка на руках у стены: 20 секунд с поддержкой.

Теоретический экзамен

1. Этикет доджё.
2. Значение «осу».
3. Вредные привычки – враги каратиста.

8 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-9 кю, а также:

Тачиката (стойки): кокуцу-дачи, кибачи-дачи (фронтальная), кибачи-дачи 90°, кибачи-дачи 45°, цуруаши-дачи.

Цуки (удары руками): сэйкэн шита-цуки, сэйкэн каги-цуки, джэдан хиджи-учи, джюн-цуки.

Укэ (блоки): моротэ-укэ, учи-укэ / гэдан-барай.

Кэри (удары ногами): маэ-кэагэ, ёко-кэагэ, кансэцу-гэри, чудан/джэдан/гэдан маваши-гэри.

Кокю-хо (дыхание): ногарэ-но кокю о моттэ (вдох на 7 счетов, выдох на 3 счета).

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи, санчин-дачи, кокуцу-дачи: перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кибачи-дачи 90°: перемещение с разворотом через грудь (*маэ-мавари*) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кибачи-дачи 45°: перемещение вперед, назад (*дако-идо*) и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Иппон-кумитэ

1. ***Атака:*** чудан маэ-гэри.

Защита и контратака: гэдан-барай + чудан маэ-гэри + гэдан-барай.

2. ***Атака:*** чудан ой-цуки.

Защита и контратака: чудан учи-укэ + джэдан маваши-гэри + гэдан-барай.

Ката

Тайкёку соно сан. Сокуги тайкёку соно ичи.

Физическая кондиция

Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимания на кулаках: 20 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 20 раз.

Подтягивания: юноши – 5 раз, девушки – 3 раза. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка): от 1 до 5 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Стойка на руках у стены: 30 секунд.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 3 боя по 1 минуте.

Теоретический экзамен

1. Расшифровка иероглифа «киокушин» и графического символа «канку».
2. Режим дня и гигиена спортсмена.
3. Основные правила питания каратиста.

7 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-8 кю, а также:

Тачиката (стойки): нэкоаши-дачи.

Цуки (удары руками): тэтцуи ороши гаммэн-учи, тэтцуи комэками-учи, тэтцуи хидзо-учи, чудан/джёдан тэтцуи учи-учи, чудан/джёдан тэтцуи ёко-учи.

Укэ (блоки): маваши-укэ, шюто маваши-укэ.

Кэри (удары ногами): учимаваши, сотомаваши, чудан/джёдан ёко-гэри.

Кокю-хо (дыхание): ногарэ-но кокю ура (вдох на 3 счета, задержка, выдох на 7 счетов).

Идо (основы перемещения)

В кибэ-дачи 90°: перемещение в сторону с заступом спереди (маэ-коса) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кибэ-дэчи 90°: перемещение в сторону с заступом сзади (*уширо-косо*) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кибэ-дэчи 90°: перемещение в сторону с разворотом через спину (*уширо-мавари*) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ-дэчи: приставной шаг (*ой-аши, ой-сагари*), «шаг-подсечка» (*окури-аши, окури-сагари*), шаг со сменой сторонности стойки (*фуми-аши, фуми-сагари*), разножка (*кóса*). Выполнять без техники.

В кумитэ-дэчи: комбинации по заданию.

Ката

Сокуги тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно сан. Пинан соно ичи.

Физическая кондиция

Гибкость: коснуться грудью пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимания на кулаках: 25 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 30 раз.

Подтягивания: юноши – 6 раз, девушки – 4 раза. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка): от 1 до 7 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 10 см.

Стойка на руках у стены: 1 минута.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 5 боев по 1 минуте.

Теоретический экзамен

1. Цвета поясов в киокушин и их значение (белый пояс, 10-7 кю).
2. Правила поведения спортсмена на соревнованиях.

6 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-7 кю, а также:

Тачиката (стойки): мороаши-дэчи.

Цуки (удары руками): чудан/джёдан ёнхон нукитэ, нихон нукитэ, уракэн шёмэн гаммэн-учи, уракэн саю-учи, уракэн хидзо-учи, уракэн гаммэн ороши-учи, уракэн маваши-учи.

Укэ (блоки): джёдан/гэдан джюджи-укэ.

Кэри (удары ногами): чудан/джёдан уширо-гэри без разворота.

Кокю-хо (дыхание): ибуки (силовое дыхание).

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи, кибачи 45°: перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Санчин (под счет). Пинан соно ни. Пинан соно сан.

Физическая кондиция

Гибкость: коснуться грудью пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимания на кулаках: 30 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 40 раз.

Подтягивания: юноши – 7 раз, девушки – 5 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка): от 1 до 8 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маз-гэри: по цели на высоте роста + 15 см.

Ходьба на руках: 4 метра.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 7 боев по 1 минуте.

Теоретический экзамен

1. Цвета поясов в киокушин и их значение (6 кю – 10 дан).
2. Первая помощь при типичных травмах в каратэ.

5 кю (минимальный период тренировок 3 месяца)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-6 кю, а также:

Тачиката (стойки): какэаши-дачи.

Цуки (удары руками): шюто гаммэн-учи, шюто сакоцу-учи, шюто сакоцу-учикоми, шюто хидзо-учи, шюто учи-учи.

Укэ (блоки): шюто джэдан-укэ, шюто гэдан-барай, шюто чудан сото-укэ, шюто чудан учи-укэ, чудан/джэдан/гэдан кокэн-укэ, хайто-укэ.

Кэри (удары ногами): чудан/джэдан уширо-гэри: а) с заступом и разворотом, б) без заступа с разворотом, в) с заступом через какэаши-дачи.

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи, кибэ-дачи 45°: перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Пинан соно ён. Янцу. Цуки-но ката.

Физическая кондиция

Гибкость: произвольный шпагат.

Отжимания на кулаках: 35 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 50 раз.

Подтягивания: юноши – 8 раз, девушки – 6 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка): от 1 до 9 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 20 см.

Ходьба на руках: 5 метров.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 10 боев по 1 минуте.

Теоретический экзамен

1. Биография Масутацу Оямы.
2. История киокушин в вашей стране.

4 кю (минимальный период тренировок 6 месяцев)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-5 кю, а также:

Цуки (удары руками): энкэй гяку-цуки, чудан/джёдан/гёдан шётэй-учи.

Укэ (блоки): чудан/джёдан/гёдан шётэй-укэ.

Кэри (удары ногами): какато отоши-гэри (через учимаваши, через сотомаваши).

Идо (основы перемещения)

Во всех низких стойках: перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Санчин (без счета). Пинан соно го.

Физическая кондиция

Гибкость: произвольный шпагат.

Отжимания на кулаках: 40 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 60 раз.

Подтягивания: юноши – 9 раз, девушки – 7 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног из положения упор сидя сзади (ногами пола не касаться): от 1 до 7 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маваши-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Ходьба на руках: 6 метров.

Кумитэ

Дзию-кумитэ: 12 боев по 1 минуте.

Теоретический экзамен

Доджё кун – пункт 1.

3 кю (минимальный период тренировок 6 месяцев)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-4 кю, а также:

Цуки (удары руками): чудан хиджи-учи, чудан маэ хиджи-учи, чудан/дждан агэ хиджи-учи, уширо хиджи-учи, ороши хиджи-учи.

Кэри (удары ногами): чудан/дждан/гэдан уширо маваши-гэри, дждан учи хайсоку-гэри.

Идо (основы перемещения)

Во всех низких стойках: перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Санчин (с испытанием). Гэкисай дай. Гэкисай шё.

Физическая кондиция

Гибкость: фронтальный шпагат.

Отжимания на кулаках: 45 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 80 раз.

Подтягивания: юноши – 10 раз, девушки – 8 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног из положения упор сидя сзади (ногами пола не касаться): от 1 до 8 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маваши-гэри: по цели на высоте роста + 10 см.

Ходьба на руках: 6 метров.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 15 боев по 1 минуте.

Теоретический экзамен

Доджё кун – пункт 2.

2 кю (минимальный период тренировок 6 месяцев)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-3 кю, а также:

Цуки (удары руками): джэдан кокэн-учи, чудан/джэдан/гэдан хайто-учи.

Кэри (удары ногами): тоби маэ-гэри (3 варианта), тоби маваши-гэри (3 варианта).

Идо (основы перемещения)

Во всех низких стойках: перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

В кумитэ-дачи: гохон-гэри (джэдан маваши-гэри + джэдан уширо маваши-гэри + джэдан маэ-гэри + джэдан маваши-гэри + джэдан уширо маваши-гэри).

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Тайкёку соно ичи ура. Тайкёку соно ни ура. Тайкёку соно сан ура. Тэншё.

Физическая кондиция

Гибкость: фронтальный шпагат и шпагат в сторону по заданию.

Отжимания на кулаках: 60 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 90 раз.

Подтягивания: юноши – 12 раз, девушки – 9 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног к перекладине из положения вис стоя: 15 раз.

Тоби уширо маваши-гэри: по цели на высоте роста.

Ходьба на руках: 8 метров.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 17 боев по 1 минуте (из них 5 боев с судейством).

Теоретический экзамен

Доджё кун – пункты 3, 4.

1 кю (минимальный период тренировок 6 месяцев)

Кихон (базовая техника)

То же, что для 10-2 кю, а также:

Цуки (удары руками): чудан/джёдан хиракэн-цуки, хиракэн ороши-учи, хиракэн маваши-учи.

Кэри (удары ногами): тоби уширо-гэри, тоби уширо маваши-гэри.

Идо (основы перемещения)

Во всех низких стойках: перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

В кумитэ-дачи: роппон-гэри (джёдан маваши-гэри + джёдан уширо маваши-гэри + джёдан маэ-гэри + джёдан маваши-гэри + джёдан уширо маваши-гэри + какато отоши-гэри через сотомаваши).

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Сайфа.

Физическая кондиция

Гибкость: переходы из шпагата в сторону во фронтальный шпагат и обратно не поднимаясь.

Отжимания на кулаках: 80 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 100 раз.

Подтягивания: юноши – 15 раз, девушки – 10 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног к перекладине из положения вис стоя: 20 раз.

Тоби уширо маваши-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Ходьба на руках: 8 метров.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 18 боев по 1 минуте (из них 5 боев с судейством).

Теоретический экзамен

Доджэ кун – пункты 5-7.

1 дан – сэмпай (возраст не менее 16 лет⁵, минимальный период тренировок 1 год)

Кихон, идо

То же, что для 10-1 кю.

Ката

То же, что для 10-1 кю, а также: Гарю.

Физическая кондиция

Претендент должен обладать отличной физической кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 20 боев по 1 минуте.

Дополнительные требования

1. Участие в соревнованиях по кумитэ.
2. Участие в судействе на соревнованиях.
3. Участие в работе организации и проведении мероприятий спортивных школ.

2 дан – сэмпай (возраст не менее 18 лет, минимальный период тренировок 2 года)

Кихон, идо

То же, что для 10-1 кю.

Ката

То же, что для 10-1 дана, а также: Сэйэнчин.

⁵ Для РФ принять участие в экзамене на 1 дан с 16 лет разрешается победителям или неоднократным призерам Первенства России по кумитэ и победителям или неоднократным призерам Первенства Европы по ката. Для всех остальных допуск на экзамен с 18 лет.

Физическая кондиция

Претендент должен обладать отличной физической кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 25 боев по 1 минуте.

Дополнительные требования

1. Наличие судейской категории.
2. Участие в работе организации и проведении мероприятий не ниже городского уровня.

3 дан – сэнсэй (возраст не менее 21 года, минимальный период тренировок 3 года)

Кихон, идо

То же, что для 10-1 кю.

Ката

То же, что для 10 кю – 2 дана, а также: Сэйпай.

Физическая кондиция

Претендент должен обладать отличной физической кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

Кумитэ

Дзию-кумитэ: 30 боев по 1 минуте.

Дополнительные требования:

1. Для РФ: наличие судейской категории не ниже первой, или высшей категории тренера, или спортивного звания не ниже, чем «Мастер спорта России».
2. Личный вклад в развитие киокушин в своем регионе.
3. Для РФ: кандидатура соискателя согласовывается с руководством WKO.

Технико-тактическая подготовка для спарринга

10-9 кю

Боевая стойка. Параметры стойки. Выход в 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 (в корпус). Хидза-гэри (в корпус). Маваши-гэри (в корпус, голову). Гэдан маваши-гэри (лоу-кик снаружи и изнутри в бедро).

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).

Тактика. В первые месяцы занятий при выполнении игровых и борцовских упражнений у занимающихся вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения борьбы.

В дальнейшем тактическая подготовка тесно переплетается с технической и ведется стадийно. Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее изучаются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций (2-3 удара). Затем изучаются варианты контратак.

При проведении спаррингов необходимо приучить занимающихся вести активный бой, не давая противнику отдыхать и готовить собственные атаки. Надо учить быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками.

Тактическая подготовка заключается также в обучении перемещениям в бою, выборе правильной дистанции и угла атаки и защиты.

Задания для спаррингов. Задания на выведение партнера из состояния баланса боевой стойки (толчки, давление, сдвигание).

Под наблюдением тренера-преподавателя выполняются односторонние (один партнер атакует, другой защищается) и обоюдные (оба партнера атакуют и защищаются) спарринги в защитном снаряжении продолжительностью 0,5-1 мин. Применяемая в спаррингах техника

вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере роста подготовленности занимающихся ее арсенал должен расширяться.

8-7 кю

Боевая стойка. Длина и ширина стойки. Высота стойки (естественный сгиб коленей). Углы разворота стоп. Положение проекции центра тяжести. Положение рук. Прямой низ спины. Подбородок опущен, макушка направлена вверх, шея не напряжена. Контроль параметров стойки на месте, в перемещении без ударов, в перемещении с ударами. Удержание боевой стойки (не «развалиться») при воздействии партнера (сдвигает, толкает, тянет). Обоюдная работа по предыдущему заданию.

Перемещения в боевой стойке. Ой-аши / ой-сагари (приставной шаг вперед, назад, влево, вправо). Окури-аши / окури-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, 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 ударов руками и ногами. Особенности работы ног, бедер, поясницы, тонусы мышц при выполнении комбинаций.

Удары руками. Хиджи-учи. Ой каги-цуки, гяку каги-цуки (передний и задний боковой). Цуки, шита-цуки, каги-цуки для длинной, средней и ближней дистанции.

Удары ногами. Подтягивание пятки к задней поверхности бедра при выполнении ударов ногами. Хидза-гэри (прямой коленом на всех уровнях). Хидза маваши-гэри (круговой коленом на всех уровнях). Гэдан/чудан маэ-гэри (прямой в голень, бедро, живот). Чудан маваши-гэри. Гэдан маваши-гэри (лоу-кик снаружи и изнутри). Гэдан-гэри (снаружи и изнутри по икроножной мышце). Аши-какэ (подсечка снаружи и изнутри). Гэдан маваши-гэри (удар под блоком голенью по икре опорной ноги). Какато отоши-гэри (варианты через учимаваши и сотомаваши). Уширо маваши-гэри (в бедро, корпус, голову). Гэдан маваши-гэри (лоу-кик по поставленной после удара ноге). Гэдан уширо-гэри (в бедро). Тоби хидза-гэри (в голову в прыжке). Тоби уширо-гэри (в корпус на ближней и средней дистанции). Сотомаваши (поверх рук противника). Учимаваши (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). Встречная подставка предплечья в сторону, не принимая удар на корпус (от каги-цуки). Одна рука установлена локтем на ребрах и прижата к телу, вторая рука блокирует удар раскрытой ладонью

(от круговых ударов хиджи-учи, хидза маваши-гэри, маваши-гэри). Мягкий сото-укэ без замаха (от цуки). Мягкий отводящий гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри в корпус). Стопорная накладка двух ладоней на голень (от маэ-гэри). Подставка локтя (от различных ударов). Накладка и протаскивание с одновременным уходом и разворотом (от маэ-гэри). Нами-гаэши (подгиб голени от низких лоу-киков, подсечек). Стопорная накладка шюто в бицепс (от шита-цуки). Осаэ-укэ разноименной рукой (от цуки). Отшаг передней ногой со сменой сторонности стойки (от гэдан маваши-гэри). Жесткий сото-укэ без замаха с прикрытием головы другой рукой (от хидза-гэри, маэ-гэри в корпус). Подставка колена вперед (от маэ-гэри в корпус). Сунэ-укэ (подставка голени под углом 45° в сторону от лоу-кика). Сунэ-укэ (высокая подставка голени под углом 45° в сторону от маваши-гэри в корпус). Отклон корпуса назад (от маэ-гэри в голову). Жесткое прикрытия головы рукой (от какато отоши-гэри, с шагом на противника). Моротэ шюто-укэ (от маваши-гэри, уширо маваши-гэри в голову, в т.ч. с отходом по кругу). Стопинг ступней в ягодицу (от уширо-гэри, уширо маваши-гэри).

Набивание. Набивание тела и бедер сериями от 1 до 3 ударов на месте и в перемещении (руки, ноги, руки + ноги). Набивание голеней 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 (удары ногами). Печень (шита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Область сердца (цуки). Плавающие ребра (шита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (гэдан маваши-гэри). Нижняя часть внутренней стороны бедра (гэдан-гэри). Точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкие лоу-кики, подсечки). Грудинная кость (цуки). Сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки). Зона между ребрами и тазовыми костями (шита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Ключица (цуки). Трицепс, плечо (каги-цуки).

Атакующая тактика. Заключается в опережающем нанесении собственных ударов по незащищенным частям тела противника. Атакующая тактика предполагает высокую плотность нанесения ударов, опережение собственными ударами подготовительных и наступательных действий противника, использование серийных атак, захват инициативы, продвижение вперед на позиции противника. Для этого необходима достаточная выносливость и психическая готовность атаковать. Эффективные средства специальной подготовки – непрерывная атака по щиту-макиваре и мешку, 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 атакующую тактику.

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

Задания для спаррингов (8 кю). 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 – нанесение ударов с такой частотой, чтобы противник лишился возможности атаковать и был вынужден только защищаться. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Контратакующий бой – один боец свободно атакует, другой применяет тактику ответных контратак. Перехват инициативы, «подхватывание». Свободный спарринг.

Задания для спаррингов (7 кю). «Дорожки» и свободное перемещение с заданной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» и свободное перемещение с заданной и произвольной техникой нападения и встречной 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 одним-двумя длинными ударами. Повторная («челночная») атака: № 1 – атакует с дальней или средней дистанции (2-4 удара), разрывает дистанцию и неожиданно 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 жесткими подставками и нанесением коротких жестких ударов. Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки. Повторные удары по бицепсам, бедрам противника («отбивание»). Разнос опоры (целенаправленные удары по ногам изнутри). Сохранение дальней дистанции за счет встречных ударов в момент сближения противника. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг серийными ударами. Контратакующий бой с применением ответных контратак. Спарринг с ролевыми тактическими заданиями. Структура раунда: разведка, основная часть, концовка. Свободный спарринг.

6-5 кю

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» (аналогично разножке, но ноги движутся не одновременно, а поочередно). «Разножка» в непрерывном режиме при бое с тенью, при работе по макиваре (щиту). Челночное перемещение (наскок-отскок, отскок-наскок, скачок влево-вправо, скачок вправо-влево). «Челнок» в непрерывном режиме при бое с тенью, при работе по макиваре (щиту). «Циркуль» - разворот на одной ноге (вперед, назад). Вход по диагонали с разворотом (сайд-степ вперед). Отход по диагонали с разворотом (сайд-степ назад). 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. Отход назад по дуге.

Удары руками. Баллистические 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. Джэдан маэ-гэри (в голову на средней и дальней дистанции). Джэдан мавашигэри (в голову с высоким выносом колена и хлестом голени). Ёко-гэри (передний, задний). Хидза-гэри, маэ-гэри, лоу-кик, мавашигэри с «разножкой». Хидза-гэри, мавашигэри (после сайд-

степа назад). Чудан маваши-гэри (в корпус спереди, удар голенью за счет вкручивания спины, для средней дистанции). Джёдан маваши-гэри (в голову, с круговым проносом). Джёдан уширо маваши-гэри (в голову, с хлестом голени). Тоби уширо-гэри (длинный вариант, по отбегающему противнику). Гёдан маваши-гэри (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 стопой изнутри под опорную ногу в момент выполнения противником удара другой ногой). Аши-какэ (подсечка стопой снаружи под две ноги).

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

Блокировки. Сбивка кулаком сверху вниз на уровне груди (от цуки). Сбивка кулаком сверху вниз на уровне пояса (от шита-цуки). Сбивка кулаком сверху вниз (от учи-ороши). Сбивка кулаком сверху вниз наружу (гёдан-барай) на уровне пояса (от каги-цуки по ребрам). Жесткая подставка предплечья в сторону (от каги-цуки по плечам). Осаэ-укэ одноименной рукой (от цуки). Толчок ступней в бедро спереди (от маваши-гэри, лоу-кика). Отводящий блок (маваши гёдан-барай) с принудительным опусканием ноги (от маэ-гэри в корпус). Блок двумя предплечьями с принудительным опусканием ноги (от маваши-гэри в голову). Опережающее сбивание 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 + гёдан-барай на гёдан-барай и т.п.). Набивание «мельница» и «шагающий человек» в перемещении сериями от 1 до 5 ударов. Обоюдное набивание в перемещении, любые удары 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).

Тактика удержания позиции. Решаются задачи 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 нанести удар, который необходимо заблокировать либо уйти от него. Далее сразу же 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, «измотать» противника его же атаками, притупить бдительность противника и неожиданно напасть на него.

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

Поэтому тактику выжидания целесообразно применять только в отдельных фрагментах боя, когда это оправдано, но не в течение всего боя. 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 все время атаковать и продвигаться вперед, а второму – блокировать его удары и сразу же отвечать своими, при этом как можно больше маневрировать и бороться за удержание территории. Для второго бойца при этом важно заранее подготовить эффективные контратаки на определенные действия противника.

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 на тренировках заранее нарабатывает варианты контратак на определенные действия противника и доводит их до автоматизма, добиваясь 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 развития контратаки.

Тактика контратак встречными ударами требует хорошей реакции, развитого чувства тайминга⁶, 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. Работа на дальней, средней, ближней дистанции. Выбор оптимальной техники для работы на различных дистанциях. Ударная и защитная дистанция, вход с защитной дистанции на ударную, выход с ударной дистанции на защитную. 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 бойцом, имеющим хорошо поставленные удары руками. Важно отработать быстрый вход с защитной дистанции (где боец недосягаем для ударов противника) на ударную дистанцию, т.е. на дистанцию, с которой можно наносить собственные удары. Также необходимо отработать обратное действие – правильный выход из атаки на защитную дистанцию. Следует специально подобрать наиболее

⁶ Тайминг – способность выполнить техническое действие в оптимальный момент времени (т.е. не раньше и не позже, чем нужно).

подходящие способы атаки и защиты отдельно для дальней, средней и ближней дистанции.

Занимающиеся 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. Управление 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 – это 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 единоборстве он победит. 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 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 занимающихся высокого уровня подготовленности тактическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей.

Задания для спаррингов. Контратаки после сото сунэ-укэ, учи сунэ-укэ (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 сбоку. Разрушение серийной атаки противника «вклиниванием» с собственной серией ударов. Развитие атаки ногами после удара рукой. Развитие атаки руками после удара ногой. Минимизация защиты за счет жестких подставок в сочетании с нанесением собственных ударов и продвижением вперед. Комбинационная работа в атаке по трем уровням. Быстрая постановка ноги на землю после удара с

последующим быстрым продолжением атаки. Ограничение перемещений противника, оттеснение противника за край 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 5-6. Отработка умения слышать и выполнять команды тренера в ходе боя. 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. Контратакующий бой с применением встречных контратак. Свободный спарринг.

4 кю

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. 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. Чудан маваши-гэри голенью (в боковую часть корпуса, поперек корпуса). Хидза-гэри (в голову, с траекторией вверх-внутри). Гэдан маваши-гэри (лоу-кик прямо вперед поперек бедра). Гэдан маваши-гэри («подрезающий» лоу-кик сверху вниз). Контратаки после сото сунэ-укэ, ути сунэ-укэ (например, лоу-кик другой ногой, той же ногой). Гэдан маваши-гэри с задержкой (лоу-кик с финтом 3 видов: а) задержка ноги в воздухе, затем удар той же ногой; б) возврат ноги на землю, затем удар той же ногой; в) возврат ноги на землю, затем удар другой ногой). Джэдан маваши-гэри (в голову, с вертикальным хлестом голени сверху вниз). Тоби маваши-гэри (передний, задний). Уширо маваши-гэри на всех уровнях «с боя». Тоби уширо маваши-гэри. Какато отоши-гэри (через учимаваши, сотомаваши). До маваши кайтэн-гэри («колобок»). Уширо-гэри, какато отоши-гэри с «разножкой». Маваши-

гэри, какато отоши-гэри, уширо маваши-гэри во встречном варианте (в момент начала сближения противника). Какэ-гэри (передний, задний). Ёко-гэри (передний, задний, стопинг).

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

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 и ладонью (от маваши-гэри в голову). Уход с понижением центра тяжести и круговой подсечкой опорной ноги противника (от маваши-гэри, уширо маваши-гэри в голову).

Набивание. Набивание сериями: одностороннее, со встречным набиванием.

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

Общие рекомендации по тактике. 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 (стиль прессинга). Универсальный стиль. Финты, провоцирование, «выдергивание». Атакующие серии. Атака по 3 уровням. Повторные удары по «пробитым» местам. Разнос опоры изнутри. Подсечки и добивание. Психическая атака.

Дистанционная тактика (дистанционное маневрирование). Бой на средней дистанции. Бой на ближней дистанции. Бой на дальней дистанции. Способы сокращения и разрыва дистанции, дистанционные маневры. Встреча и «провождение».

Подводящие упражнения для свободного спарринга. Совершенствование биомеханики «двоек»: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога. 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, рукой, другой ногой. Выработка автоматизированных навыков при выполнении стандартных защит, атак, контратак, перемещений. Парные задания на перемещение («зеркало»). Игры в касание («салочки»). Парные задания на набивание тела. Защитно-атакующие задания в перемещении («дорожки»).

Задания для спаррингов. Спарринги с заданной техникой. Спарринги с заданной тактикой. Свободный спарринг.

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 акцентированно, «на взрыв», с высокой скоростью и точностью, с высокой частотой, без видимой подготовки, из любых положений, в нужный момент времени. Владение стандартными наборами комбинаций на уровне автоматизма. Работа над расширением арсенала комбинаций. Способность свободно комбинировать удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в разные уровни, прямые и круговые удары, ложные и реальные удары. 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, «экзотических» техник.

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

Набивание. Набивание сериями: одностороннее, со встречным набиванием.

Общие рекомендации по тактике. 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.

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

Фланговое маневрирование. Ограничение перемещений противника. Оттеснение противника за край татами. Удержание центра татами. «Проваливание» противника сайд-степами.

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

Задания для спаррингов. Различные виды ролевых спаррингов с техническими и тактическими заданиями. Свободный спарринг.

2 кю – 3 дан

Общие рекомендации для ударной техники. 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 жесткости и пробивной силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, работы «от живота», согласованной работы корпуса и бедер, использования пояснично-тазовых «замков», введения максимальной мышечной массы в удар, отсутствия люфтов в суставных узлах, закаленных ударных поверхностей. Владение стандартными наборами комбинаций на уровне автоматизма. 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, «экзотических» техник.

Удары руками. Совершенствование скоростно-силовых характеристик ударов. Бесконтактное добивание сбитого противника в область живота с немедленным обозначением контроля (дзаншин). Жесткие удары руками в качестве стопинга, прерывания атаки противника. Финты руками. Обманные действия корпусом.

Удары ногами. «Бразильские ножницы» (тоби маваши-гэри в голову с падением). Джёдан учи хайсоку-гэри. Аши-какэ (подсечка передней ноги противника изнутри и снаружи в момент его сближения). Все виды подсечек с добиванием и дзаншин. Быстрый перекат в сторону и подъем на ноги в случае падения (после подсечки противником или в результате собственных технических действий). Встречные удары ногами с целью сбить противника с ног (маэ-гэри, уширо-гэри). Финты ногами.

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

Блокировки. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать атакующие действия. Сабаки (смещение руки или ноги противника при его ударе). Подхват ноги противника с подсечкой опорной ноги и добиванием (от маэ-гэри, маваши-гэри). Защитные действия с последующим добиванием противника и дзаншин в случае его

падения в результате собственных технических действий (например, падения после до маваша кайтэн-гэри).

Набивание. Набивание сериями: одностороннее, со встречным набиванием.

Тактика. Повторение и совершенствование всех видов тактики боя.

Задания для спаррингов. Все виды спаррингов с акцентом на выполнение установок тренера. Умение менять тактический рисунок в ходе боя. Свободный спарринг.

Психическая подготовка

10-9 кю

Особое внимание следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость. За счет опережающих действий вырабатывается навык психического подавления противника, одновременно развивается специальная выносливость.

8-7 кю

Приучение занимающихся 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.

6-5 кю

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 стресс. Умение поддерживать состояние оптимальной боевой готовности. Умение бороться за победу.

4 кю

Умение слышать и выполнять команды тренера. Идеомоторные упражнения – мысленное проведение кумитэ, выполнение базовой техники, ката.

3 кю

Аутогенные упражнения – упражнения по саморасслаблению, направленные на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировки, а также после нее. Самовнушение – комплекс психических

приемов, направленных на мысленное создание целевых установок, помогающих более успешно решать вопросы подготовки и восстановления.

2 кю – 3 дан

Умение настраиваться на выполнение тяжелой работы. Умение полностью мобилизовываться для достижения победы.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Методы контроля

Основными методами контроля при работе по Программе являются:

- педагогическое наблюдение;
- методы задания объема и интенсивности физической нагрузки по количеству повторений упражнений, темпу выполнения упражнений, продолжительности пауз для отдыха;
- хронометраж тренировочных заданий и пауз отдыха;
- подсчет суммарных объемов тренировочной работы;
- методы контроля воздействия физической нагрузки на организм по ЧСС, частоте дыхания, потоотделению, другим внешним проявлениям степени утомления, по субъективным ощущениям занимающихся;
- совместный анализ тренером-преподавателем и занимающимися динамики изменения физической и технико-тактической подготовленности, результатов сдачи квалификационных экзаменов, результатов выступления на соревнованиях;
- опросы и беседы с занимающимися.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1001 + 1 совет о питании при занятии спортом / Авт.-сост. К. К. Альциванович. – Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.

Агаджанян Н. А., Шабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с., ил. – (Наука – спорту).

Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзё», 2001, № 8.

Бабенкова. Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.

Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с. – (Стратегия силы).

Блюминг, Йон. От уличного хулигана до десятого дана. М.: ООО «Будо-спорт», 2004. -272 с. Перевод с англ. и яп. языков А. М. Горбылева.

Богущ Д. А. Японская техника реанимации в практике боевых искусств. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 176 с., ил.

Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 256 с.: ил.

Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе.- М., «Просвещение», 1974. – 192 с.

Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил. - (Наука - спорту).

Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с.: ил. – (Боевые искусства).

Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с. - (Наука - спорту).

Гаткин Е. Я. Букварь самбиста. – М.: «Лист», 1997. – 176 с.

Гогунов Е. Н., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «академия», 2000. – 288 с.

Годик М. А., Барамидзе А. М., Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с., ил. – (Спорт, здоровье, настроение).

Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Сокон, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. Журнал «Додзё», 2002, № 1.

Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзё», 2000, № 4.

Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзё», 2001, № 6.

Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. Журнал «Додзё», 2000, № 3.

Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с., ил.

Демченко Н. С., Горбылев А. М. Ката в традиционных боевых искусствах самураев эпохи Токугава (1603-1867). – ХИДЕН: боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд. «Известия» 2009. - 288 стр.

Демченко Н. С., Качан А. Б., Дорофеев А. Г. КИОКУШИН. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. / Авт.-сост. Н. С. Демченко и др. – Москва, ООО «Принтграфик», 2009. – 112 стр.

Додзё. Боевые искусства Японии. (Научно-популярный методический журнал). Выпуски за 2000-2005 гг. – М.: ООО «Будо-спорт».

Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. – 432 с.: ил.

Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 208 с., ил.

Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманист. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.: ил.

Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

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.

Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «ИНСАН», 2000. – 352 с.

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.

Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.

Карякин Б. П. Самозащита. – М.: Советский спорт, 1991. – 80 с., ил. – (Школа выживания).

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.

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.

Ким С. Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 272 с.

Ким, Санг Х. Боевые искусства после 30 / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 352 с.

- Киржнер А. Б., Киржнер Д. Б.** Потомки Геракла. – Пермь: Кн. Изд-во, 1991. – 262 с. – (Подросткам и молодежи).
- Книга самурая: Юдзан Дайдодзи - Будосёсинсю. Ямамото Цунэтомо - Хагакурэ. Юкио Мисима - Хагакурэ нюмон.** Перевод на русский: Котенко Р. В., Мищенко А. А. – СПб.: Евразия, 1999. – 320 с.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.** Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Коркин В. П., Аракчеев В. И.** Акробатика: Каноны терминологии. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с., ил.
- Корх А. Я.** Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с. - (Библиотечка тренера).
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.** Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.
- Кук Д. Ч.** Сила каратэ (книга 3). – М.: МП «Паломник»: МП «Норд-Спорт», 1993. – 208 с.: ил.
- Литвиненко А. Ю.** Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000.
- Лях В. И.** Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- Максимов Д. В.** Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
- Методический сборник № 2.** (Методическое пособие) – МОУ ДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ГОУ ДОД ДЮСШ «Киокушинкай каратэ»; Федерация Киокушинкай каратэ Пермского края, 2008. – 235 стр.
- 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.
- 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.
- Мирзоев О. М.** Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с. (Наука - спорту)
- Мисакян М. А.** Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / Мисак Арцрунович Мисакян. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).
- Найдиффер Р. М.** Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ. / Предисл. А. В. Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
- 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).

Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.

Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.

Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.

Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.

Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.

Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.

Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.

Петров С. В., Бубнов В. Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000. – 96 с.: ил.

Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 56 с.: ил.

Подойницын В. В. Школа бокса и кикбоксинга клуба «Боец». Книга первая: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. – Новосибирск: 1997. – 136 с.

Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 152 с.

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).

Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. – 208 с.

Попов Г. В. Боевые единоборства народов мира. – М.: Междунар. Отношения, 1993. – 160 с.

Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с. (Библиотечка тренера)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986. – 432 с.

Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.: ил.

Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с.

Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 240 с.

Сато, Хироаки. Самураи: история и легенды. Перевод: Котенко Р.В. – СПб.: «Евразия», 1999. – 416 с.

Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с. (Библиотека журнала "Аэробика")

Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Космина И. П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

Словарь терминологии. Терминология киокушина. – Межрегиональная Физкультурно-Спортивная Общественная Организация «Киокушин» – 29 с.

Соколов П. П. Японский массаж шиацу. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.: ил. – (Физкультура для здоровья).

Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А. П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Тарас А. Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. – Мн.: Харвест, 1996. – 640 с. – (Энциклопедический справочник).

Теоретический экзамен. Вопрос-ответ. – Межрегиональная Физкультурно-Спортивная Общественная Организация «Киокушин» – 46 с.

Тернбулл С. Самураи. Военная история / Пер. с англ. А. Б. Никитина. – СПб.: Издательская группа «Евразия», 1999. – 432 с., ил.

Тренировка воли: Полная концентрация / Пер. с англ. В. Орехова. – М.: ТЕРРА, 1997. – 144 с.: ил. – (Здоровый образ жизни).

Уотс Алан В. Путь Дзэн. Пер. с англ. – К.: «София», Ltd. 1993. – 320 с.

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.

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

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

Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд. стер., – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

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

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

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

Экзаменационные требования на кю и даны. Нормативы для квалификационных экзаменов. – Межрегиональная Физкультурно-Спортивная Общественная Организация «Киокушин» – 28 с.

Япония. Путь кисти и меча. (Научно-популярный журнал). Выпуски за 2002-2003 гг. – М.: ООО «Будо-спорт».

Перечень аудиовизуальных средств

1. DVD - Энциклопедия киокушин каратэ.
2. DVD - Чемпионаты по каратэ киокушин (киокушинкай) всех уровней.

Перечень интернет-ресурсов

1. Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми [Электронный ресурс] – URL: <https://karate59.pf> (Дата обращения 19.08.2025).
2. Федерация Киокушин Пермского края [Электронный ресурс] – URL: <https://karateperm.ru/> (Дата обращения 19.08.2025).
3. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация Федерация Киокушин России [Электронный ресурс] – URL: <https://kyokushin-rus.ru> (Дата обращения 19.08.2025).

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ И ПОМЕТОК

Сенчурин С. В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА
ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА «КИОКУШИН»+.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.**

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
Email: karateperm@gmail.com
Сайт: <https://каратэ59.рф>