

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Спировского муниципального округа Тверской области**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 66
от « 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ДО «СШ» СМО
_____/ Волков А.А./
« ____ » _____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

Разработчик:

Волков Алексей Анатольевич
тренер-преподаватель

Срок реализации: без ограничений

**пгт Спирово
2023**

Содержание

- I. Общие положения**
 - Цель Программы
 - Краткая характеристика вида спорта «киокусинкай»
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы ли, проходящих спортивную подготовку
 - Объем Программы
 - Виды (формы) обучения
 - Годовой учебно-тренировочный план
 - Календарный план воспитательной работы
 - План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
 - Планы инструкторской и судейской практики
 - Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
- III. Система контроля**
- IV. Рабочая программа по виду спорта**
 - Программный материал для учебно-тренировочных занятий
 - Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «киокусинкай»
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам**
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
 - Материально-технические условия реализации Программы
 - Кадровые условия реализации Программы
 - Информационно-методические условия реализации Программы**

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. №989¹ (далее – ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

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

1.3. Краткая характеристика вида спорта «киокусинкай».

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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71475).

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

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

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

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

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

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

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

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

профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать киокусинкай, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для успешной деятельности в мире современного бизнеса.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	2-3	от 8	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	от 10	от 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 2

Для спортивной дисциплины «весовая категория»

Этап начальной подготовки	1-3	от 10	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	от 11	от 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 2

2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Объем Программы представлен в Таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Количество часов в неделю	6	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	624	832	1040

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

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

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования и самостоятельная подготовка.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия.

Учебно-тренировочные занятия.

В процессе спортивной подготовки по кюкусинкай осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- другие виды подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанный в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-	-	До 60 суток		

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется Организацией в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском спортсменов Организации к соревнованиям.

Спортивные соревнования.

Соревнования – важная составная часть обучения. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность обучения. С учетом их результатов разрабатывается программа последующего обучения. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетнего обучения.

Функции соревнований в кюкусинкай многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа обучения (Таблица №4)

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

Основные	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	-	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях соблюдаются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокусинкай»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации Программы, проводятся Организацией в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска спортсменов к конкретным соревнованиям.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Таблицы №5 и 6).

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

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «ката»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	10	10	3	2
		1.	Общая физическая подготовка	104	89	58	62
2.	Специальная физическая подготовка	71	71	118	180	207	208
3.	Спортивные соревнования	0	3	20	46	58	83
4.	Техническая подготовка	131	140	179	279	350	440
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	25	39	69	81
6.	Инструкторская и судейская практика	0	3	8	6	16	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	8	12	33	52
Общее количество часов в год		312	312	416	624	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «весовая категория»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
12	12	10	10	3	2		
1.	Общая физическая подготовка	156	154	158	199	187	196
2.	Специальная физическая подготовка	92	75	98	137	183	292
3.	Спортивные соревнования	0	3	20	43	68	94
4.	Техническая подготовка	58	70	104	149	229	146
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	24	78	116	240
6.	Инструкторская и судейская практика	0	3	4	6	16	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	8	12	33	52
Общее количество часов в год		312	312	416	624	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №8

Календарный план воспитательной работы

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

		педагогической работе.	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных	В течение года

		мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе Организацией.	
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №9.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица №9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта». «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое

				обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа фото/видео

	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы, а также самостоятельного обслуживания соревнований.

Основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей; обязанности главного

судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп более низкого уровня подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Помощь в организации и проведении соревнований по киокусинкай района, города. Выполнение обязанностей судьи секретаря.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется осваиванию нижеперечисленных знаний и умений: составление рабочих планов и конспектов занятий; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях района, города. Организация и судейство районных и городских соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе подготовки необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: записывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Контроль за состоянием здоровья является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов, два раза в год для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 №1144н). Медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающегося, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования

– всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа медицинского обследования включает в себя: комплексную клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, оценку сердечнососудистой системы, оценку систем внешнего дыхания и газообмена, контроль состояния центральной нервной системы, уровень функционирования периферической нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояния вегетативной нервной системы, контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата, текущий контроль учебно-тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, его рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки (общefизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СпецП и соревновательная подготовка – СорП): время или объем учебно-тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность учебно-тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием обучающихся измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту (Таблица №8).

Таблица №10

Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	Уд./10 с.	Уд./мин.
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации обучающихся к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждым учебно-тренировочным занятием.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища.

Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = 4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$.

Таблица №11

Оценка адаптации организма к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификацией обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановление обучающихся можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня.

На этапе начальной подготовки восстановление работоспособности осуществляется естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;
- гигиенические: режим дня; уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, баня, бассейн и сауна.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауны, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры в течение дня, желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности и при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» (для обучающихся старше 18 лет);
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Таблица №13

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

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

Таблица №14

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

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

Таблица №15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20

1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12

Таблица №16

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап подготовки	Уровень спортивной квалификации
Начальная подготовка	Требования к квалификации не предъявляются
Учебно-тренировочный этап до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

V. Рабочая программа

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

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера-преподавателя к его освоению.

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий и воспитательной работы.

Таблица №17

Методики воспитания физических качеств

Воспитываемое качество	Методики
Скорость	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	Алактатная анаэробная выносливость: применение циклических и ациклических упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью в течение 15-20 секунд Гликолитическая анаэробная выносливость: 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

Методы изучения техники.

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

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

При изучении базовой техники в низких стойках рекомендуется следующая последовательность:

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

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

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

Биомеханические аспекты подготовки в киокусинкай.

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

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

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

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

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

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

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

подбородка, локти находятся перед плавающими ребрами. Плечевой пояс расслаблен, плечи и подмышки опущены. При нанесении ударов руками возврат кулака и локтя всегда должен происходить в исходное положение для того, чтобы прикрывать голову и корпус. Нельзя низко опускать кулаки, так как в этом случае ухудшается защита головы от ударов противника. Торс удерживается вертикально, без наклона вперед или в сторону. Спина и шея выпрямлены, подбородок слегка втянут. Живот, поясница, стопы, кулаки – в тонусе, остальные части тела расслаблены, но подобраны и готовы к быстрым движениям. Следует понимать, что боевая стойка не есть нечто статичное или застывшее. Боевая стойка – это подвижная, непрерывно изменяющаяся конструкция, и приведенные выше характеристики описывают только те важнейшие параметры, к которым нужно стремиться и о которых нельзя забывать в поединке.

2. Расслабление плечевого пояса. Расслабление плечевого пояса позволяет повысить скорость ударов руками, легко связывать удары в серию. «Баллистический» эффект при этом достигается за счет устранения сопротивления мышц-антагонистов. Удары ногами при расслабленном плечевом поясе выполняются независимо от верхней части корпуса. Повышается скорость перемещений, улучшается маневренность, совершенствуется работа «от поясницы и живота», снижается утомляемость во время спарринга. И наоборот, напряжение плечевого пояса блокирует взрывную скорость ударов, в результате чего вместо хлестких «летающих» ударов выполняются закрепощенные низкоскоростные толчки. У спортсмена снижается скорость реакции, появляется скованность, быстро нарастает утомление, теряется тонус мышц живота, затрудняется выполнение серийных ударов. Напряжение плеч способствует приподниманию локтей и открытию корпуса для ударов противника. Все это недопустимо в поединке. Рекомендуются методы подготовки и контроля:

- волевой контроль над расслаблением плечевого пояса (в т.ч. недопущение приподнимания плеч, втягивания подмышек, наклона головы вперед или в сторону, сутулости);
- «стряхивающие» движения руками и плечами в разминке, между выполнением учебно-тренировочных заданий, в конце тренировки;
- «раскидка» рук и ног в бою с «тенью»;
- длительные раунды ударов по мешку в заданном монотонном ритме, с задачей постепенного освобождения мышц плечевого пояса от сковывающих напряжений;
- недопущение чрезмерного разворота плечевого пояса при выполнении ударов руками.

3. Правильная осанка. Недопустимость наклона шеи вперед. Техника каратэ эффективна только при правильной осанке спортсмена. Дефекты осанки (сутулость, сколиоз) затрудняют корректное выполнение техники, поэтому необходимо постоянно следить за вертикальным положением позвоночника. У некоторых детей и подростков выполнение техники каратэ сопровождается наклоном шеи вперед, часто с одновременным выпячиванием лопаток назад. Если этот дефект боевой стойки укореняется, он может свести на нет все усилия по овладению правильной и эффективной техникой. Из кихона он автоматически переходит в кумитэ и

гарантированно ведет к проигрышу поединков, так как при наклоне шеи вперед мышечные тонусы в теле распределяются неправильно. Многие школьники страдают сутулостью и повышенным тонусом мышц плечевого пояса. По сравнению с взрослыми у них затруднен контроль мышечных напряжений, они не умеют расслабляться. На тренировках важно следить за тем, чтобы шея не принимала «гусиный» вид, подбородок был слегка подтянут к яремной ямке, спортсмен держался прямо.

4. Устойчивость позиции, баланс. Как в низких стойках, так и в боевой стойке необходимо контролировать отсутствие наклона корпуса вперед и, соответственно, отведения поясницы назад. Реально отклонений корпуса в бою от вертикального положения избежать невозможно, но они должны быть сведены к минимуму. Удары руками необходимо выполнять только за счет вращения поясницы и бедер, без наклонов (заваливаний) корпуса вперед или в сторону. При этом для обеспечения устойчивости надо всегда стоять на двух ногах. При выполнении ударов ногами, особенно таких, как маваси-гэри, усирогэри некоторый наклон корпуса неизбежен для обеспечения баланса, так как спортсмен в это время стоит на одной ноге (принцип рычажных весов). Однако чрезмерное отклонение корпуса ведет к потере баланса и ослаблению удара. Поэтому величина отклонения корпуса должна быть по возможности минимальной. Негативные последствия наклона корпуса вперед:

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

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

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

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

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

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

Рекомендуемые методы подготовки:

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

8. Тренировка ударов в боевой стойке с «подзарядкой» тазового пояса в подготовительной фазе. Для увеличения силы ударов руками в боевой стойке на тренировках часто применяется предварительное подкручивание поясницы и бедер в сторону, противоположную направлению удара. При нанесении удара ногой тазовый пояс в стартовой фазе также устанавливается в «заряженное» положение за счет подворота поясницы и бедер в сторону ударной ноги. Такая технология позволяет использовать энергию рекуперации эластических структур мышц и связок, их способность накапливать энергию упругой деформации в подготовительной фазе и реализовывать ее в рабочей фазе удара. При «подзарядке» тазового пояса нельзя расслаблять живот и спину, вихлять коленями и бедрами, заводит локоть руки за спину. Нельзя задерживаться в «заряженном» положении: оно принимается только на долю секунды, чтобы сразу же нанести удар. Необходимо обратить внимание на недопустимость излишнего напряжения тела, мешающего выполнению техники и приводящего к неестественности позы и потере скорости. В кумитэ технология «подзарядки» тазового пояса применяется в ряде ситуаций, например:

- серийные удары с разных рук;
- подход к противнику или обход его сбоку для удара сита-цуки или кагицуки;
- отскок назад для нанесения встречного удара гяку-цуки;
- удар передней рукой ой-цуки с продолжением ударом задней ногой;
- отшаг передней ногой назад со сменой сторонности стойки для последующего удара этой ногой;
- финтование и т.д.

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

9. Выполнение техники в статодинамическом режиме. Для улучшения чувства фокусировки в конечных «точках» ударов и блоков рекомендуется включать в тренировки выполнение базовой техники в режиме, напоминающем выполнение ката Сантин. С помощью данной методики можно выполнять технику на месте и в перемещении, а также простейшие ката. При этом способе подготовительная фаза техники (замах, перемещение) выполняется на вдохе быстро, легко, ненапряженно. Активная фаза техники (т.е. непосредственно сам удар или блок) выполняется медленно, с контролируемым, возрастающим к концу движения напряжением. Надо работать с легким дыханием ибуки, выполняя вдох в подготовительной фазе и силовой выдох в фазе завершения техники. Конечная точка движения акцентируется с кратковременным напряжением живота и ударной поверхности. Важно почувствовать контраст между ненапряженной и напряженной фазами движения и на основе этого научиться контролировать зоны расслабления и напряжения в различных частях тела. Точечная «фокусировка» усилия (кимэ) должна выполняться только в момент окончания движения. Необходимо следить за сохранением правильной осанки (прямая спина, опущенные и расслабленные плечи, втянутый подбородок) и правильным формированием ударных поверхностей. Серийная работа руками строится на том, что после выполнения удара рукой тазовый пояс в конечной точке занимает положение, которое является исходным («заряженным») для нанесения удара другой рукой и т.д.

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

- участие крупных мышечных групп торса в выполнении удара, согласованное вращение спины вместе с тазовым поясом, бедрами и ударными конечностями;
- предварительное укрепление крупных суставно-мышечных узлов (плечевых, тазобедренных);
- предварительное укрепление промежуточных суставно-мышечных узлов (лучезапястных, локтевых, голеностопных, коленных).

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

12. Баллистические и небаллистические удары руками.

Таблица №18

	Баллистические	Небаллистические
Образ удара	Метание гальки по воде, встряхивание градусника	Бревно-таран для разрушения крепостных ворот
Форма удара	Прямые, нижние и боковые удары кулаком с длинной и средней дистанции	Прямые, нижние и боковые удары кулаком с ближней и средней дистанции, удары локтями
Стартовая фаза	Расслабление шеи, плеч, бицепсов, трицепсов, области лопаток	Плечо, локоть, область лопаток в тонусе, фиксированный бицепс
Движение руки по траектории	Хлесткое, инерционное, с взрывным стартом	Продавливающее, помехоустойчивое, все тело работает как единая жесткая система. Удар «подхватывается» на косые мышцы брюшного пресса, широчайшие мышцы спины, поясницу, бедра.
Акцент в конце удара	«Стряхивающий», кистевой, максимально короткий по времени	Локтевой, «вбивающий», «вталкивающий»
Возврат руки	Быстрый, упругий	Специально не форсируется
Ведущая роль	При старте – толчок носком ступни, сопровождающийся вращением поясницы и плечевого пояса с синхронным «вбрасыванием» кулака	Поясница, живот, спина, бедра, «зажатые» суставы руки
Применение	Неожиданные одиночные удары с дальней дистанции, разведка, отвлечение внимание противника, провоцирующие («вытягивающие») удары с дальней дистанции, «взрывные» серии, завершающие удары	Теснение, сталкивание с места, создание болевого эффекта, стопинги, встречные удары, работа на ближней дистанции

В зависимости от тактических эпизодов боя применяются две разновидности ударов руками – баллистические (летающие, инерционные) и небаллистические (жесткие, толкающие). При выполнении обоих видов ударов обратить внимание на недопустимость излишнего напряжения тела, приводящую к скованности и потере скорости. Небаллистические удары не следует изучать новичкам, т.к. для них важно сначала полностью овладеть способностью к расслаблению плечевого пояса. В некоторой степени понятия «баллистический» и «небаллистический» удар применимы и к ударам ногами. Например, удары с дальней дистанции, удары на проскоках вперед (маэ-гэри, маваси-гэри, усиро-гэри и др.) ближе к баллистическим. Удары с проносом (усиро маваси-гэри, какато отоси-гэри) также являются баллистическими. На ближней дистанции такие удары как тюдан маваси-гэри, лоу-кик, хидза-гэри по характеру ближе к небаллистическим ударам. Квалифицированные спортсмены должны осваивать также промежуточные виды ударов, находящиеся между баллистическими и небаллистическими, дозируя степень закрепощения мышц и суставов.

13. Ощущение тяжести и жесткости в кулаках, голених и стопах при выполнении ударов. Ощущение тяжести и жесткости кулаков и стоп достигается

путем длительной практики. В подготовительной фазе удара следует добиваться прочувствования контраста между ощущением расслабления плечевого пояса и тела в целом и ощущением «подобранности» (легкого тонуса) ударной части. В завершающей фазе за счет акцентировки удара, т.е. мгновенного закрепощения ударной части и задействованной цепочки суставно-мышечных узлов (см. выше) с генерированием этой энергетической структуры из нижней части живота (точка тандэн) реализуется «кумулятивный эффект». Благодаря этому эффекту энергия удара не остается на поверхности тела противника, а проникает вглубь, поражая мышцы и внутренние органы. В конечном итоге удары становятся «тяжелыми», «падающими», болезненными для противника. Рекомендуемые методы подготовки:

- Главным методическим приемом является выполнение ударов с представлением «стряхнуть градусник», когда спортсмен должен не вести, а расслабленно «бросать» руку или ногу в удар, обязательно разгоняя к его концу. Важно как можно более полно прочувствовать контраст между расслаблением ударной части и плечевого пояса в фазе подготовки и начала удара и акцентировкой в фазе окончания.

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

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

14. Набивание поверхностей нанесения, блокирования и приема ударов. Ударные поверхности систематически укрепляются на тренировках при отжиманиях на кулаках, нанесении ударов по мешкам, макиварам, лапам. Для укрепления голени выполняется набивание встречными ударами в паре с партнером, дополнительно может применяться набивание ударами по мешку с песком. Голени также можно укреплять накатыванием связкой тонких прутьев, граненой деревянной палкой, небольшим круглым бревном. Предплечья набиваются встречными блоками в паре с партнером. Наружная сторона голени набивается при блокировании лоу-киков партнера. Корпус и бедра набивают ударами рук и ног в паре с партнером. Сила ударов при набивании регулируется спортсменами субъективно, с учетом болевых ощущений. При нанесении ударов не должно происходить образование гематом, нарушение целостности кожных покровов.

15. Силовой тонус тела. Без сильного, атлетически развитого тела невозможно прогрессирование в киокусинкай. Ударная техника только тогда является эффективной, когда она выполняется на базе развитого мышечного аппарата. Рекомендуемые методы подготовки:

- в низких стойках выполнение изометрических стягивающих напряжений ног по направлению к точке, расположенной в месте проекции центра тяжести;
- в различных стойках статическое противостояние толчкам и давлению партнера на руки, корпус и ноги в разных направлениях и под разными углами;

- в позиции удара рукой статическое противостояние нагрузке (давлению, толчкам), прилагаемой партнером к кулаку в разных направлениях и под разными углами;
- выполнение сдвигающих движений (имитируя удары), упирая кулак или стопу в партнера;
- удержание ноги на максимальной высоте «на время» в позиции удара ногой;
- выполнение упражнений на оттеснение партнера («сумо»);
- борьба в партере;
- выполнение ударной техники с отягощениями;
- тренировка с отягощениями в тренажерном зале.

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

16. Развитие мышц живота, поясницы, бедер. Большое значение в каратэ имеет создание массивной и «прокачанной» средней части тела. При умении вкладывать в удары массу торса и бедер удары приобретают большую пробивную силу. Развитые мышцы торса также позволяют держать дыхание при пропуске ударов противника. Рекомендуемые методы подготовки и контроля:

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

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

- висы на перекладине на прямых и согнутых руках (прямым, обратным, разноименным хватом);
- перемещение в висе с помощью рук на «рукоходе» и на растянутом канате;
- сжимание кистью кистевых эспандеров и резиновых мячиков;
- отжимания в упоре на пальцах, кулаках и запястьях;
- ходьба и прыжки на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»);
- перевороты («солнце») на кулаках, пальцах;
- борьба с партнером зацепом кистями и пальцами;
- подскоки в упоре лежа («дриблинг») на ладонях, кулаках, пальцах, согнутых запястьях;
- сгибание и разгибание в лучезапястных суставах рук со штангой;
- бег на носках, пятках и ребрах стопы;
- прыжки через скакалку;

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

18. Укрепление мышц шеи. Сильная шея необходима для правильной осанки, улучшения тонуса мышц спины и торса, для снижения вероятности сотрясения мозга в случае пропуска удара в голову. Рекомендуемые методы подготовки:

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

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

19. Растяжка мышц и сухожилий тазового пояса и бедер, разработанность тазобедренных суставов. Важной задачей является достижение занимающимися шпагатов уже в первые месяцы обучения и их поддержание на должном уровне, причем важны как продольные, так и поперечные шпагаты. Хорошая растяжка мышц бедер и тазового пояса, подвижность в тазобедренных суставах – существенные факторы технического прогрессирования в каратэ, так как без умения выполнять высокие удары ногами нельзя сдавать квалификационные экзамены и участвовать в соревнованиях. Одновременно с растягиванием необходимо постоянно работать над повышением силовых характеристик мышц.

20. Тренировка нервной системы. Нервная система бойца должна быть устойчивой к стрессовым воздействиям и одновременно быть гибкой и приспособляемой. Без достаточной подготовленности нервной системы спортсмен не сможет вступить в реальный поединок и реализовать свои технико-тактические умения. Тренировка нервной системы должна проводиться систематически и сочетаться с биомеханической и спарринговой подготовкой. Этот раздел подготовки включает:

- кратковременную работу на пиковых нагрузках;
- выполнение тяжелых длительных заданий;

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

5.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программа спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.

Таблица №19

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки первого года обучения для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	8	8	10	8	9	9	8	9	8	10	9	8	104
Специальная физическая подготовка	5	6	5	8	5	6	6	6	7	6	5	6	71
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	12	11	11	11	12	10	11	10	10	10	11	12	131
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	3
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3
Всего часов за месяц	25	26	27	28	26	25	26	26	25	27	25	26	312

Таблица №20

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки первого года обучения для спортивной дисциплины «весовая категория»

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	7	9	7	8	7	92
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	7	4	4	4	5	4	5	6	5	4	5	5	58
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	3
Всего часов за месяц	27	25	25	25	27	25	27	28	28	24	26	25	312

Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения.

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

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

Бег: вперед; назад; боком со скрестными заступами; с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голени назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями с хода и с бега; с

преодолением препятствий; на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3×10 м, 6×6 м, 10×10 м; равномерный бег с высокого старта; бег по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона; перемещение в сторону с подскоками.

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

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

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

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

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине. Акробатические упражнения. Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Несколько кувырков подряд. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Кувырок со скрещенными голеньями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Стойка на лопатках. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на руках с помощью и без помощи. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без

поддержки. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках с поддержкой и без поддержки. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки и голову с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки с поддержкой и без поддержки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах).

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

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

Спортивные игры: футбол, бадминтон, настольный теннис.

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

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед – вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

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

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка.

Дисциплина и правила поведения на занятиях по киокусинкай.

Недопущение опозданий на тренировки. Порядок входа в додзё и выхода из него. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т. п.

Опрятность во внешнем виде. Правила построения группы. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру-преподавателю и старшим по поясу. Обязательность выполнения команд тренера-преподавателя и старших по поясу. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий.

Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках.

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

Запрещенные действия в парных упражнениях и борьбе.

Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека.

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

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

Терминология. Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов.

Основные общетехнические термины. Уровни нанесения ударов. Стойки.

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

Передние и задние удары. Ката.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из эффективных средств гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Краткая история и современное состояние физической культуры и спорта в России.

Программно-нормативные основы российской системы физического воспитания. Значение физической культуры для воспитания подрастающего поколения. Содержание норм и требований к физической подготовке школьников.

Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена-каратиста.

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

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

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

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

Техническая подготовка

Базовая техника:

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

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

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

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

Идо (основы движения). В дзэнкуцу-дати движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, укэ, кэри). Например: дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки или гяку-цуки.

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

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Только блок против атаки: блок рукой против цуки / Блок ногой против цуки / Блок рукой против кэри / Блок ногой против кэри.

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

Кондиция.

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

Отжимания - 20 раз.

Приседания с выпрыгиванием - 20 раз.

Ходьба на руках - 20 секунд с поддержкой.

Подтягивания на перекладине - 3 раза.

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

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

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

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

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

Болевые точки. Грудные мышцы (цуки). Солнечное сплетение (цуки, ситацуки, маэ-гэри, хидза-гэри, усиро-гэри). Боковая сторона корпуса – плавающие

ребра (маваси-гэри, хидза-гэри, сита-цуки). Внешняя сторона бедра (гэдан маваси-гэри). Внутренняя сторона бедра (гэдан-гэри). Голова (удары ногами).

Тактическая подготовка

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

Простейшая тактическая подготовка для свободного спарринга заключается в обучении наносить как одиночные удары, так и их несложные комбинации, а также защищаться от этих атак. Этот процесс должен идти ступенчато.

Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее изучаются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций (из 2-3 ударов). В конце курса под наблюдением тренера-преподавателя выполняются односторонние и обоюдные спарринги в защитном снаряжении (шлемы, снаряженные перчатки, щитки на голень и подъем стопы) продолжительностью 0,5-1 мин.

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

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

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

Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона.

Защита от одиночных ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов с одиночной контратакой. Односторонний спарринг (один атакует, другой защищается) с заданной техникой. Односторонний спарринг с произвольной техникой. Спарринг с заданной техникой. Спарринг с произвольной техникой.

Примечание

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

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

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

Программа спортивной подготовки на этапе начальной подготовки свыше года.

Таблица №21

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки второго и третьего года обучения для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	7	7	9	8	8	7	8	7	7	7	7	7	89
Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	6	5	6	7	7	5	5	5	71
Спортивные соревнования	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
Техническая подготовка	11	11	12	12	11	12	13	12	11	13	11	11	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	3
Всего часов за месяц	25	25	27	28	27	25	27	26	26	26	26	24	312

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки второго и третьего года обучения для спортивной дисциплины «весовая категория»

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	14	13	13	13	14	12	12	13	12	13	13	12	154
Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	7	75
Спортивные соревнования	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	3
Техническая подготовка	5	6	5	5	6	6	7	7	5	6	7	5	70
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	4
Инструкторская и судейская практика	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3
Всего часов за месяц	27	26	25	26	27	25	26	27	25	26	26	26	312

Теоретическая подготовка

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

Контактное и бесконтактное каратэ. Спортивные дисциплины в каратэ: кумитэ, ката.

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

Символика, этикет и ритуал киокусинкай. Значение названия Киокусинкай.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Базовая техника

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

Кокю-хо (техника дыхания). Син-кокю.

Идо (основы движения).

- В кокуцу-дати (нэкоаси-дати) движение вперед и назад, повороты. Например: кокуцу-дати + тюдан ути-укэ.
- Удвоение техники. Например: а) дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки дважды. б) дзэнкуцу-дати + сэйкэн тюдан санбон-цуки.

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

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Только блок против атаки: блок рукой против цуки / Блок ногой против цуки / Блок рукой против кэри / Блок ногой против кэри.

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

Кондиция:

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

Отжимания. 30 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 30 раз.

Ходьба на руках. 30 секунд.

Подтягивания на перекладине. 5 раз.

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

Атакующая тактика заключается в опережающем нанесении собственных ударов по открытым или недостаточно защищенным частям тела противника. Атакующая тактика предполагает высокую активность, опережение собственными ударами подготовительных и наступательных действий противника, применение серийных атак, высокую плотность нанесения ударов, продвижение вперед на позиции противника. Для этого требуется выносливость и психологическая готовность атаковать.

Эффективные средства специальной подготовки – непрерывная атака по щиту-макиваре и мешку, а также высокоскоростной бой с тенью.

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

Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов с контратакой.

Комбинации со сменой уровня. Быстрые поочередные атаки партнеров.

Спортивные соревнования	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	3	1	20
Техническая подготовка	8	8	8	10	8	9	8	9	8	9	10	9	104
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	2	0	1	1	1	1	0	0	2	8
Всего часов за месяц	35	34	33	37	34	35	33	37	33	34	36	35	416

Программа учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения

Теоретическая подготовка.

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

История Киокусинкай. Жизнь и деятельность Ояма Масутацу.

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

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

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

Методы изучения техники. Техническая подготовка – процесс обучения основам техники спортивных действий. Осознанность обучения. Стадии изучения техники: создание двигательных представлений, первичное освоение структуры движения, овладение навыком, закрепление и совершенствование навыка. Методы

изучения техники: показ, объяснение, разучивание, целостный и расчлененный методы. Необходимость пространственно-временной точности движений в каратэ. Дифференциация движений по усилию. Распределение мышечных тонусов в теле при выполнении техники каратэ.

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

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

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

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

Техническая подготовка.

Базовая техника

Татиката (стойки). Какэаси-дати.

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

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

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

Идо (основы движения).

- В кокуцу-дати: сүто маваси-укэ.
- В сантин-дати движение вперед и назад, повороты. Например: сантин-дати + сэйкэн тюдан гяку-цуки.
- В кибэ-дати движение боком вперед и назад (маэ-коса, усиро-коса), повороты. Например: кибэ-дати + дзюн-цуки, тэтцуи.
- Сочетания: блок и атака. Например: дзэнкуцу-дати + дзэдан-укэ + сэйкэн тюдан гяку-цуки.

● Сочетания: цуки и кэри. Например: дзэнкуцу-дати + маэ-гэри + сэйкэн тюдан-цуки.

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

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Укэ-каэси (блок и ответные действия). Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например: рука-рука-рука / рука-рука-нога / рука-нога-рука / нога-рука-рука / рука-нога-нога / нога-нога-рука / нога-рука-нога / нога-нога-нога.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кий, скорость, сила, выносливость (кокую), укэ-каэси.

Кондиция:

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

Отжимания - 40 раз.

Приседания с выпрыгиванием - 40 раз.

Ходьба на руках - 40 секунд.

Подтягивания на перекладине - 8 раз.

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга.

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

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

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

Блокировки. Жесткий сото-укэ локтем (от сита-цуки). Стопорная накладка сюто в бицепс (от сита-цуки). Осаэ-укэ разноименной рукой (от цуки). Намигаэси (амортизирующая подставка голени под углом от гэдан маваси-гэри). Отвод ноги назад со сменой сторонности стойки (от гэдан маваси-гэри). Отход назад «шагом-подсечкой» без смены сторонности стойки (от гэдан мавасигэри). Жесткий сото-укэ

без замаха с прикрытием головы другой рукой (от хидза-гэри, маэ-гэри). Жесткая подставка колена вперед (от маэ-гэри в корпус). Сунэ-укэ (жесткая подставка голени от маваси-гэри в корпус). Отклон корпуса назад (от маэ-гэри в голову). Жесткое прикрытия головы рукой (от какато отоси-гэри, в т.ч. с шагом на противника). Моротэ сюто-укэ (от мавасигэри, усиро маваси-гэри в голову, в т.ч. с отходом по диагонали). Толчок ступней в бедро сзади (от усиро-гэри, усиро маваси-гэри). Уход назад (от прямых ударов). Уход в сторону по диагонали (от круговых ударов).

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

Тактическая подготовка.

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

Такая тактика имеет как преимущества, так и недостатки. К преимуществам можно отнести экономию сил, возможность провести разведку и выяснить истинные намерения и подготовку противника, возможность работать с превосходящим по силам и активности противником, возможность «измотать» противника его же собственными атаками, притупить бдительность противника и неожиданно напасть на него.

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

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

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

Задания для спаррингов. «Дорожки» с набиванием тела партнера. «Дорожки» с заданной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с заданной техникой атаки и ответной контратаки. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и ответной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Нанесение ударов на отходе. Комбинации со сменой уровня. Комбинации с «вертушками». Маневренные действия, защиты уходом в сторону и назад. Территориальный прессинг. Удержание центра татами. Оттеснение

противника за край татами. Тактика частых одиночных ударов – нанесение ударов с такой частотой, чтобы противник лишился возможности атаковать и был вынужден только защищаться. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Контратакующий бой – один боец свободно атакует, другой применяет тактику ответных контратак. Перехват инициативы, «подхватывание». Свободный спарринг.

Программа учебно-тренировочного этапа 2-го года обучения

Теоретическая подготовка.

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

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

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

Общая характеристика и принципы спортивной тренировки. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Тренировка как целенаправленный процесс совершенствования физических качеств и спортивной техники. Виды, средства и методы спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок. Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности процесса физической подготовки. Принцип возрастной адекватности физических нагрузок.

Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Строение скелета человека. Виды костей и суставных соединений. Сухожилия и связки. Мышцы и их виды, основные мышечные группы. Кожный покров. Внутренние органы человека.

Нервная, пищеварительная, кровеносная, дыхательная, гормональная, мочеполовая системы и их функции. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

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

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

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

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

Техническая подготовка

Базовая техника

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

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

Идо (основы движения).

- Кайтэн-идо (вращение). Например: киба-дати + кайтэн-тэтцуи.
- Дако-идо (угол 45°). Например: киба-дати 45° + гэдан-барай.

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

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Укэ-каэси (блок и ответные действия). Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например: рука-рука-рука / рука-рука-нога / рука-нога-рука / нога-рука-рука / рука-нога-нога / нога-нога-рука / нога-рука-нога / нога-нога-нога.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). 3 раунда спарринга по 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кий, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси.

Кондиция:

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

Отжимания. 50 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 50 раз.

Ходьба на руках. 50 секунд.

Подтягивания на перекладине. 10 раз.

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника спарринга.

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

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

Типовая схема последовательности овладения тактикой встречных ударов:

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

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

Программа учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения

Теоретическая подготовка.

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

Подводящие упражнения для обучения свободному спаррингу. Учебные виды спарринга. Изучение типовых защит, контратак и перемещений. Парные задания на перемещение («зеркало»). Игры в касание («салочки»). Парные задания на набивание тела. Якусоку-кумитэ и его разновидности (самбон-кумитэ, иппонкумитэ). Защитно-атакующие задания в перемещении («дорожки»). Спарринги с заданной техникой. Спарринги с заданной тактикой.

Система присвоения спортивных разрядов и званий в Киокусинкай. Возрастные категории для присвоения спортивных разрядов и званий. Критерии присвоения спортивных разрядов и званий. Срок подачи заявки на присвоение спортивных разрядов и званий. Документы, подтверждающие присвоение спортивного разряда или звания.

Виды, средства и методы спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная, судейско-тренерская практика. Средства спортивной подготовки: физические упражнения, педагогические средства, соревнования, внушение и самовнушение, средства восстановления, анализ тренировок и выступлений на соревнованиях, теоретические занятия, спортивные сооружения, оборудование, тренажеры и инвентарь, специальная литература, наглядные пособия. Методы спортивной подготовки: непрерывный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

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

Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного

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

Тактика выбора дистанции. Тактика выбора темпа. Дальняя, средняя, ближняя дистанция. Ударная и защитная дистанция, вход с защитной дистанции на ударную, выход с ударной дистанции на защитную. Предпочтительная техника для работы на различных дистанциях. Способы фронтального и флангового маневрирования. Выбор дистанции в зависимости от роста, веса и подготовленности противника, стадии боя, собственного физического состояния. Варианты темпа боя: равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, постепенное увеличение темпа, неравномерный темп, спурт в концовке боя. Варьирование темпом боя в зависимости от технико-тактических задач, состояния противника, собственного состояния.

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

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

Типовые травмы в киокусинкай. Типовые травмы в спарринге: ушибы мышц, гематомы, рассечение кожных покровов, черепно-лицевые травмы, ушибы надкостницы, ушибы органов промежности, вывихи и переломы пальцев руки, растяжение связок стопы, переломы ребер, сотрясение и ушиб мозга. Причины

травм: недостаточная разминка, невнимательность, утомление, невыполнение инструкций тренера-преподавателя, работа не по заданию, несоблюдение правил техники безопасности, малый стаж занятий, недостаточная технико-тактическая подготовленность, недостаточная физическая подготовленность, недостаточный объем «набивания» мышц тела и ударных поверхностей, недостаточная стилевая и спортивная квалификация.

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

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

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

Техническая подготовка.

Базовая техника.

Идо (основы движения). Основы техники перемещений в кумитэ-но камаэ: окури-аси, окури-сагари, фуми-аси, фуми-сагари, ой-аси, ой-сагари, коса.

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

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

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

Кондиция:

Гибкость. Грудной клеткой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами. Отжимания. 60 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 60 раз.

Ходьба на руках. 60 секунд.

Подтягивания на перекладине. 12 раз.

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга.

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

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

Отработать тактику выбора дистанции. Эта тактика состоит в том, чтобы навязать противнику неудобную для него дистанцию боя. Критериями должны

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

Ученики должны овладеть умениями:

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

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

Отработать тактику выбора темпа. Наиболее выгодный вариант темповой тактики состоит в том, что когда противник отдыхает или снижает темп, его надо сразу же атаковать высокоскоростными сериями, не позволяя восстановить дыхание, а когда он агрессивно атакует, следует сбивать его высокий темп жесткими встречными ударами в сочетании с активным маневрированием. Очень важно использовать выгодные моменты для «подхватывания» противника на внезапную атаку, которыми могут быть его замешательство после пропущенного сильного удара, потеря равновесия. При отходе противника его нужно немедленно догонять, непрерывно нанося высокоскоростные удары, не давая отступить на безопасную дистанцию.

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

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

Задания для спаррингов. Выход из атаки отскоком назад, входом в клинч и отскоком назад, сайд-степом назад, сайд-степом вперед. «Проваливание» противника за счет сайд-степов с немедленной контратакой сбоку. Разрушение серийной атаки противника «вклиниванием» с собственной серией ударов. Развитие атаки ногами после удара рукой. Развитие атаки руками после удара ногой. Минимизация защиты за счет жестких подставок в сочетании с нанесением собственных ударов и продвижением вперед. Комбинационная работа в атаке по

трем уровням. Быстрая постановка ноги на землю после удара с последующим быстрым продолжением атаки. Ограничение перемещений противника, оттеснение противника за край татами или в его угол. Собственные действия при попытках противника оттеснить за край или в угол татами. Ведение боя с пробитым бедром. Варьирование умеренным и высоким темпом работы в спарринге. Отработка вариантов тактики выбора темпа в зависимости от конкретного противника. Варьирование серийности ударов в бою с тенью от 1 до 15. Варьирование серийности ударов в спарринге от 1 до 5-6. Отработка умения слышать и выполнять команды тренера-преподавателя (секунданта) в ходе боя. Финты, маскируя настоящую атаку. Бой против левши: обход противника по часовой стрелке, акцент на собственные правые удары.

Программа спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет.

Таблица №25

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	62
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Спортивные соревнования	4	3	5	4	3	4	4	3	3	4	4	5	46
Техническая подготовка	22	24	23	23	23	23	23	24	23	24	24	23	279
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	39
Инструкторская и судейская практика	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего часов за месяц	53	53	53	52	52	51	52	51	51	52	52	52	624

Таблица №26

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения для спортивной дисциплины «весовая категория»

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	16	16	16	17	17	17	17	16	17	17	16	17	199
Специальная физическая подготовка	13	10	11	11	11	11	12	13	11	11	12	11	137
Спортивные соревнования	3	5	3	3	5	4	3	4	4	3	3	3	43
Техническая подготовка	12	13	14	14	12	12	12	12	12	12	12	12	149
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	8	6	6	6	6	6	7	6	6	78
Инструкторская и судейская практика	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего часов за месяц	52	54	52	54	52	52	51	52	51	51	51	52	624

Программа учебно-тренировочного этапа 4-го и 5-го года обучения
Теоретическая подготовка.

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

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

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

Энергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека – потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков. Аденозинтрифосфат и креатинфосфат – источники энергии для сокращения мышц. Энергетические системы обеспечения работоспособности – аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоёмкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

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

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

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

интервальной тренировки, метод круговой тренировки, повторный метод, соревновательный метод.

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

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

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

Тактика поединка с различными типами противников. Тактика боя с непрерывно атакующим (прессингующим) противником. Тактика боя с противником, работающим преимущественно ногами на дальней дистанции. Тактика боя с противником, работающим преимущественно руками на ближней дистанции. Тактика боя с противником, работающим на контратаках. Тактика боя с противником, работающим одиночными ударами и короткими сериями. Тактика боя с противником, работающим длинными сериями. Тактика боя с подвижным, маневренным противником. Тактика боя с противником, имеющим нокаутирующий удар. Тактика боя с «грязным» противником, плохо контролирующим свои действия. Тактика боя с высоким противником. Тактика боя с низким противником. Тактика боя с более легким противником. Тактика боя с более тяжелым противником. Тактика боя с левшой. Тактика ведения уличного боя: с борцом, боксером, каратистом, с плохо подготовленным противником, с опытным хулиганом-драчуном (ведущим «бой без правил»), с группой нападающих.

Специальная психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка и ее значение в каратэ. Понятие о волевых качествах спортсмена. Преодоление трудностей – основа воспитания волевых качеств. Средства и методы воспитания волевых качеств. Эмоциональные состояния спортсмена, положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний в каратэ. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния средствами психорегулирующих воздействий. Понятие об

аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Идеомоторная тренировка. Мотивация в спортивной деятельности, особенности мотивации у детей, подростков, взрослых.

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

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

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

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

Терминология. Ката. Разбивание твердых предметов. Самооборона.

Техническая подготовка.

Базовая техника.

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

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

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

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

Тамэсивари. Больше, чем в стандарте правил турниров.

Госин-дзицу (самооборона). Базовые приемы.

Кондиция:

Гибкость. Грудной клеткой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами. Отжимания. 100 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 100 раз.

Ходьба на руках. 90 секунд.

Подтягивания на перекладине. 15 раз.

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга.

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

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

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

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

Программа спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства.

Таблица №27

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	10	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	8	99
Специальная	17	17	17	18	17	17	18	17	17	18	17	17	207

физическая подготовка													
Спортивные соревнования	4	4	6	4	5	5	6	7	5	4	4	4	58
Техническая подготовка	30	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	350
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	69
Инструкторская и судейская практика	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	33
Всего часов за месяц	70	68	72	69	68	70	72	71	67	69	68	68	832

Таблица №28

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортивной дисциплины «весовая категория»

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	16	15	15	15	16	15	17	17	15	15	15	16	187
Специальная физическая подготовка	15	15	16	15	14	16	15	15	16	15	15	16	183
Спортивные соревнования	5	5	5	7	7	6	5	5	5	5	7	6	68
Техническая подготовка	19	19	19	19	20	19	19	19	19	19	19	19	229
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	9	9	10	9	11	10	10	10	9	9	116
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	5	3	33

тестирование и контроль													
Всего часов за месяц	68	68	68	70	71	70	70	69	69	67	71	71	832

Общеразвивающие физические упражнения.

Перемещения и прыжки для разминки:

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

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

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

г) переползания на борцовском ковре различными способами.

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

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

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

переворотом на перекладине; ходьба в упоре на брусках; отжимания в упоре на брусках; лазание по подвесному канату.

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

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

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

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

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

Для воспитания быстроты: спринтерский бег.

Для укрепления мускулатуры: атлетическая гимнастика (бодибилдинг).

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

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

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

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

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

Для развития мышц-разгибателей рук: толкание ядра.

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

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

Специальные упражнения.

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

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

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

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

а) развитие силы: изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Выполнение ударов ногами, стоя в боевой стойке с партнером, сидящим на плечах. Отжимания в упоре лежа на кулаках, запястьях, пальцах. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги. Повторные (двойные, тройные) удары одной ногой: с касанием

пола, без касания пола (одинаковые, разные). Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх, вперед-вверх с нанесением ударов ногами и руками. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте. Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов и блоков (в т.ч. с применением «ударного» метода). Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки). Удары по мешку с места передней ногой без подшага задней. Перемещение на полу вперед и назад за счет сокращения свода стопы («гусеница»). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Выполнение ударов в воде.

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

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

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

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

Упражнения для повышения частоты нанесения ударов: скоростные серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных); поочередные удары (руками, ногами) на быстрых «разножках»; самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности при нанесении серий повторных ударов; аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития волевых качеств.

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

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

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

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

Выполнение заданий на полную мобилизацию воли.

Координационно-силовые упражнения с заданным высоким темпом выполнения.

Выполнение заданий с лимитированным временем выполнения.

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

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

Спарринга с частой сменой партнеров.

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

Значительная доля времени на тренировках, помимо физической подготовки, должна отводиться для обучения непосредственно киокусинкай, включая все его элементы и варианты. В киокусинкай знания традиционно передаются по двум направлениям – во-первых, это базовая техника (кихон) и её формальные комплексы (ката), во-вторых, техника для свободного спарринга и тактика её применения. Кроме того, необходимо владеть техникой тамэсивари (разбивания твердых предметов), так как и на аттестационном экзамене, и на соревнованиях спортсмены проходят тест по ломанию досок.

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

Техническая подготовка в киокусинкай должна производиться при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, психической напряженности,

эмоциональной окраски, в разных внешних условиях. Очень важен индивидуальный подход тренера-преподавателя к каждому спортсмену.

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

Техника и тактика для повторения.

А.Кихон (базовая техника).

Татиката (позиции): хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сидзэн-дати (сотохатидзи-дати), утихатидзи-дати, сантин-дати, дзэнкуцу-дати, киба-дати, цуруаси-дати, кокуцу-дати, нэкоаси-дати, какэаси-дати.

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

Укэ (блоки): сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн гэдан-барай, сэйкэн ути-укэ/гэдан-барай, моротэ-укэ, маваси-укэ, сюто маваси-укэ, кокэн-укэ, хайто-укэ, дзюдзи-укэ.

Кэри (удары ногой): маэ-кэагэ, утимаваси-гэри, сотомаваси-гэри, хидза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри, маваси-гэри, сокуто ёко-кэагэ, сокуто ёко-гэри, сокуто кансэцу-гэри, усирогэри.

Кокю-хо (техника дыхания): син-кокю (вдох на 5 счетов, выдох на 5 счетов). Ногарэ омотэ (вдох на 7 счетов, выдох на 3 счета). Ногарэ ура (вдох на 3 счета, выдох на 7 счетов). Ибуки (на выдохе форсируется напряжение всего тела).

Б. Идо (основы движения).

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

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

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

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

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

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

В дзэнкуцу-дати и кокуцу-дати движение вперед с вращением через спину и назад с вращением через грудь (кайтэн) – в сочетании с техникой. Например: дзэнкуцу-дати + кайтэн ой-цуки; кокуцу-дати + кайтэн сюто маваси-укэ.

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

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

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

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

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

В. Ката (формальные комплексы).

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

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

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

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

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

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

Г. Якусоку-кумитэ.

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

Д. Самооборона.

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

Е. Техника для свободного спарринга.

Удары руками: цуки, сита-цуки, каги-цуки, татэ-цуки, отоси каги-цуки (фури-уги), хидзи-ути, гэдэ-цуки (в бедро; добивание упавшего противника).

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

Блокировки: жесткий и мягкий сото-укэ, сбивки кулаками сверху вниз, жесткий и мягкий гэдэ-барай, сүто моротэ-укэ дзэдан, жесткие подставки предплечий, прикрытия головы предплечьем, жесткие подставки локтей, сунэ-укэ, подставки колена, жесткие и мягкие стопорные накладные, отводящие накладные, толчок ступней (в бедро, ягодицу).

Уклоны и отклоны корпуса, защиты перемещением.

Ж. Тактика для свободного спарринга.

Атакующая тактика:

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

Контратакующая тактика:

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

Фронтальное маневрирование (дистанционная тактика):

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

Фланговое маневрирование:

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

Тактические умения:

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

Вновь изучаемая техника и тактика.

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

Вновь изучаемой базовой техники нет.

Б. Ката (формальные комплексы).

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

В. Техника для спарринга.

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

Выполнение всей спарринговой техники с использованием пояснично-тазовых «замков» и «от живота».

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

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

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

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

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

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

Г. Тактика для спарринга.

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

Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования.

Совершенствование подготовки атаки, выполнения атаки и выхода из атаки.

Повышение скорости перемещений и подготовительных действий.

Совершенствование применения ложных действий.

Ведение поединка с различными типами противников.

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

Ментальные упражнения.

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

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

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

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

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

Специальная разминка:

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

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

- Продолжение предыдущего упражнения. На поворотах выполнять:

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

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

- легкие свободные броски рук со сжатыми кулаками в форме ситацуки.

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

- Бой с «тенью» руками:

- на корточках;

- прыгая на одной ноге.

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

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

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

- Свободно перемещаясь, выполнять движения:

- круговые вращения головы;

- круговые вращения корпуса;
- наклоны корпуса в стороны;
- удары хидза-гэри, лоу-кик, маэ-гэри;
- броски рук со сжатыми кулаками;
- смену ног прыжками («разножки»).
- Свободно перемещаясь, выполнять движения:
 - поворот прыжком на 360° (после поворота можно наносить различные удары);
 - два поворота подряд на 360° (с одинаковым или противоположным направлением вращения).
- Выкруты в тазобедренном суставе при удержании отведенной ноги партнером:
 - стоя;
 - лежа на полу.
- Лежа на спине, наносить ногами в воздух хидза-гэри, маэ-гэри, мавасигэри, ёко-гэри.
- Во время ходьбы (с руками в защитной позиции перед лицом) выбрасывать вперед расслабленную руку (кулак легко сжат) к носку одновременно поднимаемой до высоты плеча противоположной выпрямленной ноги. Оба движения должны выполняться резко и синхронно. Выполнять по сигналу тренера-преподавателя или самостоятельно. Движение ноги - легкое, взрывное, с быстрым подниманием и быстрой постановкой на пол. Движение руки - бросковое, взрывное, с энергичным вращением поясницы и спины и максимальным выбросом массы тела вперед. Выполнять при ходьбе вперед, назад, с оговоренными или произвольными поворотами во время движения. По мере освоения движение можно удваивать, утраивать и т. д. (в разумных пределах). При этом надо следить, чтобы все повторные движения выполнялись резко, «на взрыв».
- «Оглаживание» головы сверху (без касания) поочередно двумя руками сзади вперед, спереди назад. Локоть и плечо выводить вперед, вращать поясницу и спину. Выполнять во время ходьбы, а также перемещаясь в приседе.
- Первый партнер из положения стоя заваливается назад, произвольно разворачиваясь в разные стороны. Второй партнер удерживает его за счет поочередных толчков в спину ладонями, имитируя движения ударов цуки с соответствующим вращением бедер.

Постановка ударов, учебные спарринги:

- В парах синхронные жесткие короткие толчки ладонями или кулаками одноименных рук в плечо, корпус, живот: одиночные, двойные, тройные. Во время выполнения упражнения свободно перемещаться, толчки выполнять не за счет наклона вперед или вытягивания руки, а за счет вращения поясницы.
- Два набивных мяча прижаты к груди, удерживаются согнутыми руками, локти направлены вниз. Выполнять маневрирование, перемещение в различных направлениях, развороты, тазовые скрутки («замки»).
- Два набивных мяча прижаты к груди, удерживаются согнутыми руками, локти направлены вниз. Перемещаясь различными способами, из «заряженных» положений тазового пояса ударять одним мячом по другому мячу:

- немного снизу;
- сбоку;
- немного сверху.

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

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

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

- В боевой стойке резкие броски руки с легко сжатым кулаком вперед (имитация цуки). Плечевой пояс расслаблять, корпус вкручивать энергично и полностью, всю массу тела бросать в удар. Рука идет от плеча, к плечу возвращается. Руку необходимо бросать, а не вести. При выполнении добиваться взрывной скорости и ускорения к концу движения. Варианты:

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

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

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

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

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

- Первый партнер одной рукой прижимает макивару к стене на высоте туловища и удерживает ее. Второй партнер, стоя на расстоянии 1 м от стены, упираясь в макивару кулаком и наваливаясь всем телом, той же рукой наносит цуки, сита-цуки

(одиночные, двойные, тройные), используя вращение поясницы и бедер и толчок ступней от пола.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

б) Партнеры наносят удары по очереди;

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

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

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

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

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

Силовые упражнения с соревновательной направленностью:

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

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

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

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

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

Специальная и силовая выносливость:

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

- Первый партнер лежит на спине, второй помещается сверху на его бедрах лицом к первому. Первый партнер отрывает спину от пола под углом примерно 45°. Он непрерывно наносит в воздух или по лапам различные удары руками, удерживая корпус на весу, непрерывно меняя угол наклона корпуса, отклоняясь в стороны, поворачиваясь вправо и влево, совершая круговые движения туловищем и т. д.

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

- на месте;

- перемещение вперед, назад, в сторону;

- вращение по кругу;
 - на ладонях, кулаках, запястьях (на борцовском ковре);
 - дриблинг на полностью согнутых руках;
 - дриблинг на полусогнутых руках;
 - дриблинг на прямых руках.
- Варианты сопряженно-контрастного метода выполнения техники и спарринговых заданий (чередование подходов):
- работа без отягощений — работа с отягощениями - работа без отягощений;
 - бой с тенью - работа по мешку - бой с тенью;
 - спарринг - работа по мешку - спарринг;
 - набив - работа по мешку - набив;
 - набив - борьба в партере - набив;
 - прыжки через скакалку - силовое упражнение - прыжки через скакалку и т. д.
- Набивание:
- Набивание на разных стадиях нанесения удара:
 - непосредственно перед ударом;
 - в момент выполнения удара;
 - сразу же после удара.
 - Первый партнер, сидя на полу, медленно выполняет подъемы-опускания корпуса. Второй партнер, находясь сбоку от него, непрерывно набивает живот первого ударами кулака. Набивание должно происходить во всех фазах движения первого партнера.
 - Первый партнер лежит на спине, руки вдоль тела. Второй партнер находится сбоку от первого в упоре на ладонях или кулаках на животе лежащего. Второй партнер выполняет отжимания или подскоки (дриблинг).
 - Первый партнер непрерывно набивает второго ударами лоу-кик. Второй партнер периодически отвечает резкими неожиданными цуки. Первый партнер должен блокировать эти удары, не прерывая набивания.
 - Первый партнер непрерывно набивает второго ударами цуки. Второй партнер периодически отвечает резкими неожиданными лоу-киками. Первый партнер должен блокировать эти удары, не прерывая набивания.
 - Нанесение по одной ноге подряд двух лоу-киков - внутреннего и наружного (или наоборот).
 - Набивание лоу-киками при выполнении приседаний.
 - Набивание живота после выполнения подъемов-опусканий корпуса лежа.
 - Набивание маваси-гэри тюдан после выполнения боковых подъемов-опусканий корпуса.
 - Поочередное набивание сериями после борьбы в партере. Силовые упражнения, выполняемые вне помещения
 - Выталкивать от плеча короткое массивное бревно (или округлый камень), имитируя форму удара цуки, и идти за ним. Выполняя броски, преодолеть заданную дистанцию.

- Бревно поперечно на плечах. Бег боком с перекрестным забеганием ног или перемещение в сторону подскоками.
- Бревно поперечно на плечах. Скрутки корпуса («твист») с перемещением в сторону.
- Бревно поперечно на плечах. Из глубокого приседа прыжок в длину толчком двух ног. Преодолеть заданную дистанцию.
- Броски бревна (камня) двумя руками из-за головы на дальность. Преодолеть заданную дистанцию.
- Броски бревна (камня) двумя руками снизу вперед-вверх на дальность. Преодолеть заданную дистанцию.
- Броски бревна (камня) двумя руками снизу вверх-назад через голову на дальность. Преодолеть заданную дистанцию.
- Волочение по земле тяжелой автомобильной шины, преодолевая заданную дистанцию:
 - с зацепом веревкой сзади за пояс;
 - двигаясь лицом вперед, веревку держать сзади двумя руками;
 - двигаясь спиной вперед, веревку держать спереди двумя руками;
 - двигаясь лицом вперед, шину подтаскивать за счет выполнения толкающего движения рукой (имитация цуки, сита-цуки, каги-цуки) или ногой (хидза-гэри, маэ-гэри, лоу-кик);
 - двигаясь спиной вперед, шину подтаскивать за счет сгибания двух рук в локтевых суставах.

Тактические задания:

- 1-й партнер навязывает темповый бой. 2-й партнер, входя в ближнюю дистанцию, наносит жесткие одиночные удары по ребрам и по ногам, применяет вяжущую защиту, стараясь сбить темп. Периодически 2-й партнер резко разрывает дистанцию шагом в сторону, затем с резким сближением контратакует сбоку.
- 1-й партнер старается максимально жестко и акцентировано провести заранее оговоренный удар, например, левый хидза-гэри по правому боку 2-го партнера, при этом ему разрешается использовать любые техники в качестве подготовительной атаки. 2-й партнер, принимая бой, всячески препятствует нанесению 1-м партнером левого хидза-гэри, блокируя остальные удары и проводя собственные контратаки.
- 1-й партнер проводит бой в игровом стиле, стараясь позиционно выйти на выгодную позицию для нанесения точного удара. 2-й партнер, навязывая прессинг, старается первым занимать освобождающееся в эпизодах боя пространство и опережать 1-го партнера в темпе нанесения ударов.
- 1-й партнер старается вести комбинационный бой. 2-й партнер, давая 1-му партнеру начать атаку, резко вклинивается с собственной взрывной контратакой, разрушая все построения 1-го партнера.
- 1-й партнер навязывает тотальный бой в высоком темпе с преследованием по всей площади татами. 2-й партнер, не идя на прямой обмен ударами, перемещаясь на дальней дистанции, работает опережающими атаками с быстрым входом и выходом. В случае вынужденного отхода наносит серии ударов, стараясь пропустить как можно меньше ударов противника. 2-й партнер должен отступать по дуге, избегать

краев и углов татами. 2-й партнер активизируется в те моменты, когда противник снижает темп.

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

Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

История и традиции Киокусинкай. Жизнь и деятельность создателя Киокусинкай Оямы Масутацу. Создание Международной Организации Каратэ (International Karate Organization). Развитие Киокусинкай в Японии. Чемпионаты мира по Киокусинкай. Выдающиеся бойцы Киокусинкай. Киокусинкай в России. Философия Киокусинкай. Этикет и ритуал Киокусинкай. Присяга додзё. Традиционная система поясов (кю, даны). Традиционные мероприятия — летние и зимние школы, ночные тренировки, зимние тренировки, хякунин-кумитэ (бои со 100 противниками). Традиционная структура управления организацией. Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по Киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей. Анализ собственных выступлений по видеозаписям.

Программа спортивной подготовки этапа высшего спортивного мастерства.

Таблица №29

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Специальная физическая подготовка	17	17	18	17	17	18	17	17	18	17	17	18	208
Спортивные соревнования	6	6	6	10	7	6	6	7	6	7	8	8	83
Техническая подготовка	36	39	36	36	36	36	37	36	38	36	37	37	440
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	6	6	6	8	8	8	6	7	6	6	81
Инструкторская и судейская практика	1	3	1	1	1	2	1	1	4	2	1	2	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	4	4	4	5	4	4	6	4	4	52
Всего часов за месяц	85	89	84	87	84	87	87	86	89	88	86	88	1040

Таблица №30

Распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства для спортивной дисциплины «весовая категория»

Виды подготовки	Месяцы обучения												Количество часов за год
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Общая физическая подготовка	17	16	16	16	17	16	16	16	16	16	16	18	196
Специальная физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	25	25	24	25	25	24	292
Спортивные соревнования	8	7	9	7	7	7	11	7	8	8	8	7	94
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	13	146

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Инструкторская и судейская практика	2	3	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	52
Всего часов за месяц	87	86	87	85	87	85	90	86	86	87	86	88	1040

Теоретическая подготовка.

Философские и религиозные взгляды самурайского сословия Японии. История возникновения и развития самурайского сословия. Военские искусства в жизни самурая. Культ меча. Бусидо — духовный кодекс чести самураев, свод неписаных правил поведения. Синтез дзэн-буддизма и синто - религиозная основа самурайства. Эстетические идеалы самураев.

Эстетическая и интеллектуальная подготовка спортсмена-каратиста. Краткие сведения по истории и культуре Японии. Традиционные искусства и литература Японии. Изучение специальной литературы по каратэ и боевым искусствам. Обзор смежных видов единоборств и воинских искусств. Знакомство с основами йоги, конфуцианства, даосизма, буддизма, дзэнбуддизма. Необходимость постоянного культурного и научного самообразования для каратиста.

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

Биомеханика техники каратэ и ее составные части: биокинематика и биодинамика. Основная задача биомеханики - повышение эффективности техники и рационализация движений при одновременном снижении энергетических затрат и непроизводительных потерь времени. Биокинематика - изучение техники Киокусинкай 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 Киокусинкай 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 сил тяжести, влияние инерции, взаимодействие масс различных частей тела, распределение мышечных тонусов в теле, силы реакции (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 базовых ударов - цуки, сита-цуки, хидза-гэри, маэ-гэри, мавасигэри, усиро-гэри, усиро маваси-гэри, отоси какато-гэри.

Средства восстановления в Киокусинкай. Восстановление — важный фактор приобретения спортивной подготовленности. Главное условие восстановления - отдых. Отдых во время тренировки, пассивный отдых (в т. ч. ночной сон), активный отдых. Педагогические средства восстановления: рациональное планирование больших, средних и малых учебно-тренировочных циклов, правильное построение отдельных учебно-тренировочных занятий, использование разнообразия мест проведения тренировок, использование разнообразного инвентаря. Психологические средства восстановления: создание положительного настроения, моральная и психологическая поддержка тренера-преподавателя и коллектива, организация интересного досуга, самовнушенный и внушенный отдых, дзэн-медитация, использование музыки. Медикобиологические средства восстановления: тепловые процедуры (сауна, парная баня), физиотерапевтические процедуры, спортивный массаж, лечебные ванны и бассейны, морское купание, отдых в лесу, фармакологические средства, спортивные мази и кремы, фитотерапия, спортивное питание и напитки, рациональное питание. Гигиенические средства восстановления: правильный суточный режим, уход за кожей тела, уход за полостью рта, обеспечение чистоты одежды, регулярная уборка помещения, здоровый сон.

Подготовка к соревнованиям по кумитэ. Индивидуализация подготовки к соревнованиям. Повышение объема специальных упражнений и учебно-тренировочных спаррингов. Волнообразность изменения нагрузок в недельных микроциклах. Оптимальное распределение упражнений различной направленности. Особенности технико-тактической подготовки. Увеличение специальной выносливости. Тренировка психики в экстремальных режимах. Моделирование предстоящего турнира. Профилактика травматизма. Питание во время предсоревновательной подготовки и в день турнира.

Действия судей при судействе соревнований по кумитэ и ката. Обязанности судей при проведении кумитэ. Форма судей. Порядок выхода и смены судейских бригад. Приглашение участников на татами. Визуальный осмотр рефери участников кумитэ. Взаимное приветствие рефери и участников кумитэ. Взаимодействие рефери и секундометриста. Взаимодействие рефери и боковых судей. Жесты боковых судей с использованием специальных флажков. Ведение поединка рефери, подача команд. Терминология, применяемая рефери. Регистрация технических действий бойцов. Регистрация запрещенных действий. Окончание поединка и объявление победителя.

Действия судей при проведении тамэсивари. Приглашение участников для выполнения тамэсивари. Команды, применяемые судьями при тамэсивари. Порядок оценки выступления.

Особенности судейства соревнований по ката. Приглашение участников на татами для исполнения ката. Команды, применяемые судьями на соревнованиях по ката. Порядок оценки выступления.

Тамэсивари и способы его выполнения. Телесный, технический и духовный аспекты тамэсивари. Основные способы выполнения тамэсивари. Порядок выполнения тамэсивари на соревнованиях по кумитэ. Материалы для тамэсивари. Роль и методы закалки ударных поверхностей для исключения травмирования при выполнении тамэсивари.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по Киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей. Анализ собственных выступлений по видеозаписям.

Основные принципы подготовки к соревнованиям.

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

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

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

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

3. В последние годы в связи с применением в учебно-тренировочном процессе качественно новых прогрессивных методик существенно возрос общий уровень подготовки бойцов. В связи с этим все труднее становится рассчитывать на досрочный выигрыш поединка за счет нокаута или нокаута. Соответственно, все больше боев, в которых победитель определяется по решению судей по истечении всех возможных продлений времени. В этом случае бой продолжается в общей сложности 6 (а в финальных кругах и более) минут чистого времени.

4. По правилам Киокусинкай поединки для бойцов до 18 лет проводятся практически без защитного снаряжения, исключая паховую раковину для мужчин, паховый бандаж и нагрудник для женщин.

5. Удары наносятся в полный контакт, без ограничения их силы.

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

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

Тренер-преподаватель, работающий со спортсменом и ставящий перед ним задачу выиграть турнир или, по крайней мере, занять на нем призовое место, должен четко, без малейших иллюзий, осознавать, что его подопечному необходимо быть полностью физически и психически готовым выдержать на турнире 30-40 минут чистого времени боя в полный контакт. Если программа подготовки составлена неправильно, либо при грамотно составленной программе имеет место ее некачественное выполнение, то не обеспечивается соответствующая подготовленность спортсмена. В этом случае можно считать, что время потрачено впустую, а спортсмену однозначно уготована роль «мальчика для битья». Как у тренера-преподавателя, так и у спортсмена может появиться неуверенность в собственных силах, а у спортсмена еще и возникнет нежелание выступать на соревнованиях в дальнейшем. Из вышесказанного следует, что к соревновательной подготовке спортсменов в Киокусинкай всегда необходимо подходить с максимальной серьезностью и ответственностью.

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

При подготовке к соревнованиям следует также помнить о том, что отсутствие необходимых эмоций и максимальных усилий не позволит организму адаптироваться к предельным нагрузкам. Следовательно, только в реальной, бескомпромиссной борьбе спортсмен сможет научиться полностью мобилизовать свои силы и целенаправленно использовать их.

Необходимо систематически проводить контрольные бои в защитной экипировке с установкой на достижение полного преимущества. Еще задолго до главных соревнований важно регулярно участвовать в боях с различными соперниками и контрольных соревнованиях.

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

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

Ударные нагрузки соревновательного характера, следующие одна за другой, могут оказать благоприятное влияние на рост мастерства. Поэтому при подготовке к соревнованиям необходимо использовать принцип неполного восстановления, однако делать это следует строго дозированно. Лучше всего применить принцип недовосстановления на первой и на третьей неделях подготовки, а во вторую и

четвертую неделю тренироваться в режиме полного восстановления. Особенно важно работать в фазе полного восстановления в последнем микроцикле (т. е. за неделю до соревнований).

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

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

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

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

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

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

При подготовке к соревнованиям необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

1. Добиться акцента в ударах. Удар должен наноситься из ненапряженного и естественного исходного положения, по возможности без видимой подготовки. Удар должен разгоняться к концу траектории и выполняться как «стряхивание», а не «ведение». В конце удара должна происходить мгновенная «точечная» акцентировка усилия на поверхности попадания.
2. Повысить «пробивную» силу ударов. Для этого в первой половине предсоревновательного этапа следует отрабатывать удары по лапам и макиварам с использованием закрепленного сзади резинового эспандера, а также с гантелями в руках и манжетами-утяжелителями на ногах, во второй половине - только с гантелями и утяжелителями, постепенно уменьшая их вес. Объем этих упражнений должен быть умеренным. На последней неделе подготовки вес нагрузки не должен превышать 300-500 г. В любом случае после работы с нагрузкой необходима «раскидка» ударов без нагрузки, чтобы снять «забитость» мышц и восстановить их скоростные качества. Кроме того, периодически следует проводить небольшие «подкачки» мышц, работающих в ударах, в тренажерном зале. Однако ни в коем случае нельзя прибегать к закрепощающим культуристским «накачкам».
3. Укрепить тело, особенно живот, зону плавающих ребер и бедра, для возможности приема сильных ударов противника в бою. Для этого, помимо спаррингов, на тренировках постоянно должно проводиться набивание тела и паре с партнером.
4. Совершенствование «коронных» ударов и комбинаций ударов. При этом обратить внимание на сокращение времени подготовительных действий, взрывное начало удара или комбинации ударов.
5. Добиться выносливости в выполнении высоких ударов ногами. Это необходимо: а) для уверенного выполнения высоких ударов ногами в любой момент боя; б) для повышения эффективности проведения концовки спарринга, когда реакция противника снижена вследствие утомления.
6. Добиться способности легко и разнообразно перемещаться в ходе боя, комбинируя перемещение с ударами и защитами. Для этого на тренировках необходимо давать задания на массированное нанесение ударов при перемещении различными способами: вперед и назад, в сторону, по кругу, перемещаясь полумесяцем и зигзагом, выполняя быстрые развороты на месте и в движении, выпады, быструю смену ног на месте («разножки») и должны ставиться задачи на выполнение защит и защитных перемещений (уходов) до и после удара.
7. Отработать «на взрыв» не только фронтальные удары (т. е. выполняемые лицом к противнику), но и удары, требующие дополнительных подготовительных движений. К ним относятся усиро-гэри, какато отоси-гэри и усиро маваси-гэри. Отработка «взрывных» ударов осуществляется по методу появляющейся лапы. Защиту от такого удара (умение уходить от резкого неожиданного удара) следует совершенствовать в парах, соблюдая необходимую осторожность.
8. Овладеть серийной комбинационной работой рук и ног в движении. Для этого рекомендуется выполнять серийные удары на «дорожках», в бою с «тенью», на мешке, в спаррингах. При выполнении серий необходимо научиться делать скоростные включения в начале, середине и конце серии.

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

10. Значительно увеличить специальную спарринговую выносливость. Необходимо доводить продолжительность учебно-тренировочных спаррингов в отдельных случаях до 7-8 минут, особенно если бой «раскручен» и спортсмены поймали «кураж». Нужно также помнить и об общей выносливости и регулярно пробегать небольшие кроссы.

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

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

Моделирование следует проводить в те же часы, в которые будет проводиться предстоящий турнир. Это необходимо для того, чтобы психика и мышцы спортсменов «просыпались» в то время суток, когда они должны будут «проснуться» на соревнованиях, а не только в привычное время ежедневных тренировок (обычно вечернее). Желательно, чтобы на моделировании хотя бы частично воспроизводилась обстановка реального турнира. Для этого можно пригласить «болельщиков» и попросить их активно «поболеть». На моделировании обязательно присутствие врача.

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

13. Нарботать обманные удары ногами и руками. Многие каратисты вообще не используют обманные движения, предпочитая прямой бой. Однако наличие в

техническом арсенале хорошо наработанных скоростных финтов может значительно увеличить шансы на победу в бою.

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

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

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

2-3-я недели - по макиварам на «продавливание»;

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

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

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

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

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

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

В течение всего периода подготовки к соревнованиям тренер-преподаватель обязан полностью исключить любые факторы, способные привести к травмированию спортсменов. Все спарринги необходимо проводить только в защитной амуниции. При сведении в одну пару спортсменов разных весовых категорий, разного уровня подготовленности, юношей и девушек следует

проинструктировать их о соблюдении осторожности в поединке и недопустимости нанесения явно травмирующих ударов в ситуациях, когда противник не способен защититься. Все мелкие травмы должны немедленно предъявляться спортивному врачу и полностью залечиваться.

В день соревнования необходимо позавтракать минимум за два часа до начала. Рекомендуются фрукты, рубленое мясо, яйца всмятку, салат из свежих овощей, овсяная или рисовая каша, сливочное масло, крепкий чай или кофе с 4-5 ложками сахара.

Если соревнования начинаются во второй половине дня, то завтрак должен быть легким, а на обед следует съесть крепкий мясной бульон, котлеты с рисом или жареное мясо с небольшим количеством картофеля, белый хлеб, сливочное масло, кофе с 4-5 ложками сахара или компот.

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

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

Физическая подготовка.

В плане физической подготовки важным отличием этапа высшего спортивного мастерства является неуклонный рост объема средств специальной подготовки как в пропорции к средствам общей физической подготовки, так и по абсолютной величине. Интенсивность упражнений специальной подготовки и доля упражнений, выполняемых в затрудненных условиях, также увеличивается. Резко возрастает количество времени, отводимого для ударного набивания тела.

Общая физическая подготовка должна быть направлена не на создание физического совершенства вообще, а на развитие качеств и способностей, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в киокусинкай. Такими качествами и способностями являются, прежде всего, взрывная сила, быстрая сила, скоростно-силовые возможности, анаэробная производительность, смешанная аэробно-анаэробная выносливость, быстрота, ловкость, растянутость, вестибулярная устойчивость.

Специальная физическая подготовка должна обеспечить надежную базу для технико-тактической подготовки и позволить спортсменам проводить учебно-тренировочные и соревновательные спарринги на значительно более продвинутом уровне интенсивности и жесткости, а также в больших объемах.

Использование каких-то особых новых упражнений, которые никогда не применялись ранее и незнакомы спортсменам, не является характерным для данного этапа, хотя и не исключается полностью. В основном используются традиционные специальные упражнения, но более избирательно направленные на совершенствование необходимых качеств, а также упражнения, максимально приближенные к условиям реального боя. Выступление на соревнованиях также является эффективным средством специальной подготовки.

Известно, что чемпионов воспитывают не те тренеры-преподаватели, которые привыкли все действия сверять по учебникам, а те, кто мыслит творчески и нестандартно, «чувствует» своих учеников, смело идет на эксперимент и доверяет

практическим результатам. При планировании и проведении тренировок тренерам-преподавателям следует избегать чрезмерной регламентации. Нельзя ограничиваться только постановкой стандартных заданий типа: «Ученик А выполняет заданные удары, ученик Б выполняет заданные блоки и заданную контратаку». Хотя такая работа и нужна, но только на начальных стадиях изучения атакующих и защитных действий. Задача заучивания комбинаций и ситуаций вообще не должна ставиться. Работа по обусловленным заданиям должна своевременно переходить в вариативную работу, которая потребует от ученика проявления находчивости и инициативы. Если в учебно-тренировочном процессе будут преобладать жестко оговоренные задания, то заведомо не удастся воспитать бойца-единоборца. В поединке постоянно возникают непредсказуемые ситуации, и спортсмен, приученный мыслить и действовать по шаблону, окажется не способным взять на себя инициативу, так как будет все время ждать привычных для себя ситуаций (которые могут никогда не возникнуть).

Техническая подготовка.

Так как при поступлении спортсмена на этап высшего спортивного мастерства подавляющее большинство двигательных действий и навыков уже освоено им ранее, одной из главных задач обучения становится индивидуальное совершенствование техники с целью повышения качества её выполнения в условиях соревновательных спаррингов.

Совершенствование техники для спарринга является второй главной задачей этапа ВСМ. При этом основной целью технической подготовки является повышение результативности выступления на соревнованиях.

Совершенствование техники для спарринга должно осуществляться по следующим принципиальным направлениям:

- эффективность;
- минимальная тактическая информативность для противника;
- экономичность;
- вариативность;
- стабильность.

Эффективность техники заключается в её способности приводить к ожидаемому результату. Таким результатом в Киокусинкай является нокдаун или нокаут противника. Поэтому удары, не приводящие к нокдауну, даже наносимые в большом количестве, в принципе не являются самоцелью, а должны рассматриваться как подготовительные и выводящие на основной удар (в отличие от некоторых других видов восточных единоборств и бокса, в которых можно побеждать не только за счет нокдауна, но и по очкам).

Основные критерии эффективности ударов таковы:

1) сила удара должна обеспечить такое воздействие на противника, в результате которого:

- он временно или полностью прекращает ведение схватки (то есть оказывается в состоянии нокдауна или нокаута);
- подавляется его воля и способность к активным действиям, нарушается психическая устойчивость;

- нарушается его способность полноценно дышать;
 - нарушается его способность к перемещению, маневрированию, ориентировке.
- 2) Скорость удара должна быть такой, чтобы противник не успел полноценно защититься;
- 3) Удар должен быть нанесен в такой момент и в такой ситуации, когда противник его не ожидает или вообще не видит.

Эффективную технику на соревнованиях может демонстрировать только спортсмен, хорошо подготовленный физически, технически, тактически и психически. Тренер-преподаватель должен понимать, что эффективность одной и той же техники в исполнении разных спортсменов может значительно различаться. Это связано с индивидуальными отличиями спортсменов в росте, телосложении, уровне функциональной подготовки, особенностями нервно-мышечной организации, психики, темперамента. Следовательно, тренер-преподаватель обязан осуществлять индивидуальный подход к каждому спортсмену, выявляя и усиливая его сильные стороны и подтягивая слабые. Это относится к подбору арсенала технических действий для спарринга, в первую очередь ударов, перемещений и способов начала атаки, а также способов перехода к контратаке в случае атаки противника.

Минимальная тактическая информативность для противника является важнейшим фактором результативности в киокусинкай. Необходимо добиваться такого выполнения ударной техники, при котором подготовка удара замаскирована от противника, а его начало является неожиданным. Следует отрабатывать удары практически без подготовительных движений (замахов и т.п.), а если это невозможно, свести эти подготовительные движения к минимуму, как в пространстве, так и во времени. Также необходимо минимизировать перемещения, позволяющие выйти на удобную ударную позицию, и время перехода от собственной защиты к контратаке. Полезно отработать несколько ложных действий (финтов), сбивающих противника с толку и принуждающих его совершать ошибки в защите.

Экономичность техники определяется рациональным использованием мышечной и психической энергии, правильным распределением мышечных тонусов, целесообразным использованием пространства татами и времени схватки. Минимизация потерь энергии позволяет «поймать кураж» в поединке, дольше проявлять высокие скоростно-силовые качества, «держаться» дыхание, сохранять психическую устойчивость и хладнокровие.

С другой стороны, двигательная экономичность при выполнении ударов позволяет наносить их с небольшой амплитудой и в минимальное время.

Вариативность техники обеспечивает способность спортсмена к быстрой перестройке двигательных действий в зависимости от постоянно меняющейся ситуации боя. Это относится к умению:

- наносить удары с различной дистанции;
- наносить удары на разной высоте (уровне);
- наносить удары из различных стартовых положений;
- наносить удары в различных видах перемещений;

- наносить различные удары из одного и того же стартового положения;
- изменять траекторию уже начавшегося удара;
- комбинировать удары, в том числе рук и ног;
- варьировать темп нанесения ударов;
- быстро переходить от защиты к атаке и наоборот;
- финтить и т.д.

Так как действия противника в бою часто непредсказуемы, а время поединка ограничено, способность к варьированию технических действий очень важна. При подготовке к соревнованиям следует моделировать как можно больше различных тактических ситуаций и набрать большой объем спарринговой работы с разными спарринг-партнерами. Стремление спортсмена на соревнованиях во что бы то ни стало сохранить неизменную манеру боя в поединках с разными противниками скорее всего не приведет к успеху, так как спортсмен в этом случае становится предсказуемым.

С другой стороны, вариативность техники должна находиться в разумных пределах и не приводить к потере эффективности ударов или ослаблению защиты.

Стабильность техники не противоречит её вариативности и характеризуется её минимальной зависимостью от времени, места и других условий проведения тренировок и соревнований, функционального состояния спортсмена. Спортсмен, не способный к выполнению эффективной техники в сложных и непривычных условиях, при наличии сбивающих факторов, не может рассчитывать на стабильно высокий уровень выступлений на соревнованиях.

Непосредственно в соревновательном бою стабильность техники позволяет спортсмену успешно действовать в условиях активного противодействия противника, при наличии факторов усталости и боли, некорректного судейства, недоброжелательства болельщиков и т.п. По мере продвижения к финалу фактор усталости начинает играть все большую роль, поэтому надежность и стабильность техники в финальном бою наиболее важны.

Для того, чтобы обеспечить стабильность и помехоустойчивость техники, в учебно-тренировочном процессе следует идти по двум направлениям:

1. Совмещение технической подготовки со специальной физической подготовкой в интенсивных режимах. На тренировках необходимо добиваться адаптации технических навыков к предельно интенсивным условиям работы. Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок должны приближаться к соревновательным нагрузкам и периодически даже превышать их. При этом надо следить за тем, чтобы параметры движений существенно не отличались от оптимальных. С другой стороны, упрочение технических навыков следует совмещать с решением задач воспитания специальной выносливости. Для этого увеличивают объем упражнений с соревновательной интенсивностью, число их повторений, сокращают паузы для отдыха.

2. Введение дополнительных трудностей и моделирование соревнований. По мере стабилизации технических навыков из учебно-тренировочного процесса постепенно исключается выполнение заданий с облегченными условиями и вводятся факторы, затрудняющие выполнение технических действий. К ним относятся:

- ограничение пространства для спарринга;
- ограничение времени для выполнения заданных технических действий и их комбинаций;
- задание номенклатуры и уровня нанесения ударов;
- задание частоты нанесения ударов;
- задание серийности нанесения ударов;
- задание траектории перемещения при нанесении ударов;
- использование отягощений при работе по макиваре, по мешку, по «рыцарю»;
- сочетание спарринга с физическими упражнениями, с набиванием тела;
- проведение подряд нескольких спаррингов с постоянно меняющимися партнерами и т.д.

При подготовке к соревнованиям проводятся учебно-тренировочные поединки с различными технико-тактическими заданиями, с установкой на победу, с разным темпом боя в его отдельных фрагментах и другими заданиями, обеспечивающими высокую психическую напряженность.

На протяжении макроцикла техническая подготовка должна строиться следующим образом:

- на обще-подготовительном этапе подготовительного периода практически корректируются составные элементы соревновательной техники, формируются её биохимические и координационные основы;
- на специально-подготовительном этапе подготовительного периода ставится задача освоения и закрепления навыков целостного выполнения спарринговой техники и её комбинаций, как компонентов спортивной формы;
- на предсоревновательном этапе соревновательного периода приобретенные двигательные навыки совершенствуются в условиях моделирования реальных соревновательных ситуаций, отрабатываются варианты применения различных ударов и их комбинаций, решается задача повышения надежности и эффективности техники.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства включает в себя:

- детальное изучение и совершенствование тактики свободного боя во всех её вариантах, включая тактику «микрофрагментов» боя, тактику отдельных частей боя, тактику боя в целом;
- обучение адаптации к любому противнику, быстрому нахождению наиболее эффективных видов тактики в ходе одного боя;
- совершенствование стратегического мышления, умения правильно строить тактику выступления на соревнованиях;
- моделирование соревновательных условий на тренировках и контрольных соревнованиях;
- изучение и адаптирование «под себя» тактического опыта сильнейших спортсменов.

К тактике, так же как и к технике, следует подходить с точки зрения её эффективности, т.е. способности приводить к ожидаемому результату, а именно к

нокдауну противника. В киокусинкай можно обобщенно выделить следующие традиционные тактические стили ведения боя:

1. Темповый стиль. Применяется для физического изматывания противника непрерывными атаками, нарушения его дыхания, систематического обострения хода поединка. Эффективен в конце поединка, а также, если противник «пробит» в корпус или бедро. Для работы в темповом стиле необходим высокий уровень развития специальной выносливости, скоростных и волевых качеств.

2. Стиль нокаутера. Заключается в стремлении нанести точный акцентированный удар в незащищенное место тела противника. Может применяться в двух случаях:

а) При собственном физическом, темповом и территориальном превосходстве, как правило, после предварительного подавления противника мощными жесткими ударами. Задача облегчается низкими волевыми качествами противника, его невнимательностью, усталостью и травмами.

б) При собственной усталости, травмах, нахождении в углу или на краю татами. В этом случае требуется большая собранность и отличное умение использовать тайминг.

Нокаутер должен владеть жесткими акцентированными ударами, ему также необходимы высокие волевые качества, целеустремленность и решительность.

3. Игровой стиль. Применяется для ситуационного и технического обыгрывания противника с возможностью применения неожиданных ударов, в т.ч. технически достаточно сложных. Для работы в игровом стиле необходима высокая скорость и разнообразие перемещений, активное маневрирование, применение финтов, умение «выдергивать» противника, а также высокий уровень технической подготовленности, включая умение наносить скоростные удары ногами в верхний уровень и удары ногами с разворотом («вертушки»).

4. Комбинационный стиль. Позволяет вести жесткий бой не только одиночными ударами и «двойками-тройками», но и длинными сериями, а также комбинациями со сменой уровня атаки. Наиболее эффективен в дискретном режиме, который подразумевает применение повторяющихся коротких серий, чередующихся с жесткими одиночными ударами. Для работы в комбинационном стиле необходимо владеть всеми умениями игрока, прежде всего, хорошо перемещаться, а также уметь атаковать взрывными сериями с различным количеством ударов. Серии должны сочетать в себе удары руками и ногами, причем в идеале удары в одной серии должны наноситься в разные уровни – от гэдан до дзёдан. Другое необходимое условие – умение активно защищаться в ходе выполнения серии, не прерывая начатую атаку.

5. Тотальный стиль (стиль жесткого прессинга). Характеризуется непрерывными атаками без видимой подготовки (скрытыми атаками), опережающими контратаками, прерывающими в зародыше атаки противника, постоянным наступлением вперед, стремлением к территориальному доминированию, физическим и психологическим подавлением противника. Сочетание тотального и комбинационного стилей в атаке создает очень жесткий и плотный рисунок боя.

6. Универсальный стиль. Заключается в гибком применении вышеперечисленных стилей в зависимости от ситуации как в одном поединке, так и в течение всего турнира. Предполагает совершенное владение всеми тактическими стилями.

Согласно традиционным представлениям (например, в классическом боксе) для каждого спортсмена обычно подбирается наиболее подходящий именно для него основной тактический стиль (тактическое амплуа), на базе которого происходит дальнейшее совершенствование. Опыт последних лет показывает, что такой подход не полностью соответствует реальности боя в современном киокусинкай. В настоящее время в киокусинкай, по крайней мере, на уровне национальных чемпионатов, практически невозможно стабильно побеждать, придерживаясь какой-то одной, навсегда избранной манеры ведения поединка. Это объясняется тем, что, с одной стороны, спортсмен, специализирующийся только в одном тактическом амплуа, становится слишком предсказуемым; с другой стороны, он будет часто попадать в ситуацию, когда его «любимая» тактика окажется неэффективной. Поэтому в ходе учебно-тренировочного процесса целесообразно всем ученикам осваивать все тактические стили ведения боя, с дальнейшей специализацией в одном или двух из них. Это позволит каждому спортсмену знать особенности различных видов тактики и быть психологически готовым проводить бой с любым противником. В идеале, конечной целью тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства становится воспитание бойцов «универсального» стиля.

Однако было бы неправильным любыми средствами сделать всех бойцов «универсальными», да это и невозможно. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя заключается в том, чтобы путем индивидуального «ведения» каждого спортсмена найти оптимальный баланс между личными технико-тактическими предпочтениями и универсальным стилем боя.

Такая тактическая подготовка будет направлена на овладение основными знаниями и тактическими навыками для ведения поединка по правилам киокусинкай с различными типами противников в принципе, поэтому она будет являться общей тактической подготовкой.

При подготовке же к конкретным соревнованиям спортсмену и тренеру-преподавателю следует ориентироваться на специальную тактическую подготовку, исходя из:

- имеющегося у спортсмена на данный момент хорошо отработанного (в том числе «коронного») арсенала технических действий, на базе которого отрабатываются тактические варианты ведения боя;
- анализа собственных прошлых выступлений с точки зрения эффективности примененной техники и тактики;
- имеющихся данных о вероятных противниках. Для тактической подготовки применяются тактические упражнения. Как правило, это учебные спарринги и специально-подготовительные упражнения, имеющие следующие особенности:
- основная установка делается не столько на контроль качества технических действий, сколько на решение частных тактических задач;

- частные тактические задачи решаются путем моделирования отдельных оговоренных фрагментов поединка, либо одному или обоим спортсменам дается задание на выполнение оперативных тактических установок тренера-преподавателя (на протяжении всего упражнения или в наиболее удобные для этого моменты времени, которые определяет сам спортсмен);
- при подготовке к соревнованиям моделируются также и внешние условия (время начала соревнований, официальный ритуал, судейство, болельщики, перерывы для отдыха и т.п.).

Задолго до соревнований тактические упражнения выполняются в облегченных условиях. В этом случае тактические задачи ставятся в упрощенном виде, с выделением отдельно подготовительных, атакующих, защитных, контратакующих компонентов. Такой метод помогает последовательно формировать более сложные тактические умения или отрабатывать варианты умений, сформированных ранее.

По мере приближения к соревнованиям тактические упражнения выполняются во все более усложняющихся условиях, а затем и в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Это позволяет обеспечить надежность сформированных тактических навыков. Для создания условий повышенной трудности могут применяться такие методические приемы, как:

- проведение спарринга с поочередно меняющимися противниками;
- проведение спарринга с использованием ограниченного количества технических действий против противника, применяющего более широкий набор технических действий;
- проведение спарринга только одиночными ударами, при этом противник работает как одиночными, так и сериями ударов;
- проведение спарринга только сериями ударов при активном противодействии противника;
- проведение спарринга только ударами в заданный уровень;
- проведение спарринга с задачей сохранить заданную дистанцию ведения боя при активном противодействии противника;
- ограничение пространства и времени для выполнения поставленных тактико-технических задач;
- проведение спарринга с форсированием темпа боя в заданные фрагменты времени;
- проведение спарринга с более тяжелым, более высоким противником;
- проведение спарринга с постоянным изменением тактического рисунка (сначала по командам тренера-преподавателя, затем самостоятельно).

Главным условием (помимо чисто двигательных навыков) успешного применения тактических наработок в реальном соревновательном поединке является включение тактического мышления спортсмена. Для его совершенствования необходимо во время выполнения учебных спаррингов и специально-подготовительных тактических упражнений овладевать умениями:

- быстро и адекватно (правильно) воспринимать зрительную, звуковую, тактильную и другие виды информации о ходе боя;
- быстро и адекватно анализировать, и оценивать ситуацию и её изменения;

- быстро принимать решения в соответствии со сложившейся обстановкой и без колебаний выполнять их;
- четко контролировать физическое и психическое состояние как свое, так и противника и учитывать его при принятии решения о собственных действиях;
- предугадывать возможные действия противника;
- всегда быть быстрее противника в анализе ситуации, выборе действий и осуществлении атакующего замысла.

При подготовке к соревнованиям необходимо набрать большой объем спарринговой работы с моделированием таких целостных форм тактики, которые будут реально использованы данным спортсменом в данном соревновании. При этом следует обеспечить такие условия выполнения тактических установок на тренировках, которые как можно больше совпадали бы с соревновательными условиями.

Психологическая подготовка.

К задачам создания подготовленности психики каратиста к проведению жестких свободных спаррингов относятся:

- развитие специализированных восприятий (чувства дистанции, чувства тайминга, ориентировки на татами, внимательности при оценке ситуации, быстроты реакции, быстроты принятия тактических решений, предугадывания действий противника и т.д.);
- воспитание психической готовности к выполнению поставленных учебно-тренировочных и соревновательных задач в неблагоприятных условиях (боль, травмы, усталость, некорректное судейство, неудачная жеребьевка и т.д.);
- воспитание психической готовности к многолетней напряженной учебно-тренировочной работе.

Так как киокусинкай относится к единоборствам, психическая устойчивость к факторам боли и усталости в нем имеет первостепенное значение. Это связано с тем, что поединок происходит в виде реального боя с использованием мощных ударов руками и ногами практически по всему телу за исключением особо опасных зон (запрещены удары руками в лицо и шею, удары в пах, переднюю сторону коленного сустава, позвоночник).

Следует помнить, что хотя у спортсменов-юниоров динамичность протекания нервных процессов выше, чем у взрослых, уровень психической устойчивости, то есть способность сохранять положительный эмоциональный и волевой настрой в условиях стрессообразующих факторов у них ниже. Это особенно важно учитывать при подготовке к соревнованиям.

В целом психическая устойчивость спортсмена-каратиста зависит от:

- силы и значимости мотивационных установок, побуждающих его тренироваться и выступать на соревнованиях;
- уровня волевой подготовленности;
- уровня психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок);

- степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Совершенствование волевых качеств достигается путем постепенного увеличения степени трудностей, которые должны быть преодолены спортсменами, как в учебно-тренировочном процессе, так и при выступлении на соревнованиях. Спортсмены должны научиться максимально мобилизовать свою волю для достижения поставленных учебно-тренировочных и соревновательных целей. Для этого у них следует постоянно воспитывать целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость и решительность, научить всегда чувствовать уверенность в своих силах.

Обучение приемам саморегуляции психического состояния ведется по следующим направлениям:

- использование, в зависимости от степени возбудимости нервной системы, тонизирующей или успокаивающей разминки;
- упражнения для формирования навыков полного расслабления мышц тела, а также расслабления групп мышц;
- дыхательные упражнения;
- успокаивающий и возбуждающий массаж и самомассаж;
- трудовая и игровая деятельность, отвлекающая от неприятных мыслей;
- устное общение на отвлекающие темы;
- чтение, прослушивание музыки, просмотр кинофильмов;
- прогулки;
- самовнушение в бодрствующем состоянии;
- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка.

Исходя из вышеизложенного, основными задачами тренера-преподавателя в плане психической подготовки спортсменов являются: формирование правильной мотивации, совершенствование волевых качеств, повышение психической выносливости путем развития природных задатков и длительной специальной тренировки, обучение специальным приемам регулирования психического состояния.

На этапе высшего спортивного мастерства тренеру-преподавателю следует обратить внимание учеников на следующие мотивационные установки:

- достичь высокого уровня специальной физической работоспособности;
- овладеть «мастерскими» технико-тактическими приемами ведения свободного спарринга;
- попасть в состав сборной команды спортивной школы, города, области, страны;
- добиться высоких спортивных показателей при выступлении на городских, областных, зональных, национальных, международных турнирах;
- достойно защищать спортивную честь России за рубежом;
- глубоко изучить научные основы спортивной тренировки в киокусинкай;
- овладеть основами труда тренера-преподавателя и передать свои знания и умения младшим товарищам.

4.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них. В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Таблица №31

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Срок и проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

			апрель	волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной

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

			гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Таблица №32

Спортивные дисциплины вида спорта «киокусинкай»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Весовая категория 30 кг	173	001	1	8	1	1	Н
Весовая категория 35 кг	173	002	1	8	1	1	Н
Весовая категория 40 кг	173	003	1	8	1	1	Н
Весовая категория 40+ кг	173	095	1	8	1	1	Д
Весовая категория 45 кг	173	004	1	8	1	1	Н
Весовая категория 50 кг	173	005	1	8	1	1	Н
Весовая категория 55 кг	173	006	1	8	1	1	С
Весовая категория 55+ кг	173	007	1	8	1	1	Н
Весовая категория 60 кг	173	008	1	8	1	1	Ф
Весовая категория 60+ кг	173	009	1	8	1	1	Н
Весовая категория 65 кг	173	010	1	8	1	1	Э
Весовая категория 65+ кг	173	011	1	8	1	1	Э
Весовая категория 70 кг	173	012	1	8	1	1	А
Весовая категория 70+ кг	173	013	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 75 кг	173	014	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 75+ кг	173	015	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 80 кг	173	016	1	8	1	1	А
Весовая категория 80+ кг	173	017	1	8	1	1	А
Весовая категория 90 кг	173	018	1	8	1	1	М
Весовая категория 90+ кг	173	019	1	8	1	1	М
Абсолютная категория	173	087	1	8	1	1	Л
Ката	173	020	1	8	1	1	Я
Ката-группа	173	091	1	8	1	1	Я
Тамэсивари	173	021	1	8	1	1	Л

С учетом отличительных особенностей в киокусинкай определяется следующая специфика подготовки:

- комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития (для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки);
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «киокусинкай» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокусинкай» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся. Подготовка обучающихся спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	-	-

6.2.Кадровые условия реализации Программы

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

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

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации по виду спорта «киокусинкай». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Таблица №28

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Проведение учебно-тренировочных советов	1 раз в квартал
2.	Проведение мастер-классов	1 раз в год

3.	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в год
4.	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

Работа по самообразованию.

Повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях, посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий. Обладание широкой эрудицией в области спорта способствует более эффективному проведению учебно-тренировочных занятий, формирует у обучающихся интерес к спорту.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 14.07.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай" утвержденный приказом Минспорта России №989 от 15 ноября 2022 года
4. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1227 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзе», 2001, №8
9. Горбылев А.М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзе», 2001, №6
10. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.

11. Ояма М. Путь каратэ Кекусинкай / пер. с англ., предисловия и комментарии В.П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
12. Ояма М. Это каратэ / пер. с англ. А.Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.
13. <http://superkarate.ru>