Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Киокусинкай каратэ»

Комитет по физической культуре, спорту, туризму, молодежной политике администрации Гурьевского муниципального района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа им.Б.В. Непомнящего» Гурьевского муниципального района

Дополнительная

общеразвивающая программа по группе видов спора спортивные единоборства

«Киокусинкай каратэ»

Срок реализации: весь период

Разработчики программы**:**

Малютин А. А.тренер-преподаватель

Тропин А.Е. тренер-преподаватель

Дубасов Е.А. тренер-преподаватель

Гурьевск 2015г.

3

Согласовано

на заседании педагогического совета

« 13 » 11 2015 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО « ДЮСШ им.Б.В. Непомнящего» ГМР

А.Е. Тропин _____

« 15 » 11 2015 г.

Разработчики программы :

Малютин А. А.тренер-преподаватель

Тропин А.Е. тренер-преподаватель

Дубасов Е.А. тренер-преподаватель

Рецензенты:

Прекина Е.Г. к.п.н., директор МБУ «ИМЦ в системе ДПО (ПК) ГМР»

Пустовалова В.В. ,к.п.н., директор ИМЦ г. Томска

Содержание

1. Пояснительная записка 4
2. Учебно-методическое обеспечение 29
3. Способы организации и формы проведения занятий 31
4. Биологические аспекты подготовки в Киокусинкай каратэ 33
5. Содержание программы 50
6. Информационное обеспечение 94
7. Приложения
Этикет Киокусинкай каратэ
Додзё Кун (Присяга Додзё)
Словарь терминологии

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья как основы физического, психического, социального и нравственного благополучия находится в центре внимания современного общества.

В современный век компьютерных технологий подростки и молодежь все чаще сидит у экранов телевизоров или мониторов компьютеров. Больше стало больных детей. Школьникам необходимо хорошее здоровье и физическое развитие, чтобы плодотворно учиться, хорошо и интересно отдыхать.

Нет никакого сомнения в том, что физкультура и спорт имеет большое значение, обеспечивая развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, формирование спортивного стиля жизни, совершенствование культуры двигательной и спортивной активности, повышение физической работоспособности, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Актуальность данной программы связана с активным развитием и ростом популярности каратэ в стране, Кузбассе.

Рассмотрев многие программы спортивных школ, учтя особенности своего образовательного учреждения, создали дополнительную общеразвивающую программу «Киокусинкай каратэ».

Данная программа актуальна в настоящем времени, потому что спортивные единоборства - одна из благоприятных форм привития здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность предлагаемой программы состоит в том, что она не только развивает интерес у заниающихся к здоровому образу жизни, но и дает практические знания и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации.

Новизна данной программы в комплексности содержания и в том, что она дополняет основные образовательные курсы по физкультуре, биологии, анатомии, биомеханике.

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125"Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации».

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим успешное решение задач физического воспитания детей школьного возраста.

Основные принципы программы:

- ✓ Принцип гуманистической направленности;
- ✓ Принцип природосообразности;
- ✓ Принцип культуросообразности;
- ✓ Принцип эффективности социального взаимодействия;
- ✓ Принцип концентрации воспитания на развитии социальной и культурной компетентности личности.

Киокусинкай каратэ является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994).

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Киокусинкай каратэ» - воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей и воспитание спортсменов высокой квалификации.

Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

В жестких спаррингах удары наносятся в полную силу, причем основным критерием для определения победителя является не количество попаданий в противника, а нокдаун или нокаут. Поединки проводятся с минимумом защитной экипировки (мужчины используют паховую раковину, женщины – протектор на грудь. Кроме того, спортсмены младше 18 лет применяют защитные шлемы, снарядные перчатки и щитки на голень и подъем стопы), но с запретом нанесения ударов руками в голову.

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

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

Уровень мастерства в программе «Киокусинкай каратэ» оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов - кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых. 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов - данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью дополнительной общеразвивющей программы «Киокусинкай каратэ» является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен

занимаающиеся, 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 дополнительной образовательной программе «Киокусинкай каратэ» передаются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся *кихон, ката, кумитэ, тамэсивари.*

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

Ката - это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда представляют как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства. Осознанное выполнение ката является средством

приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих учителей прошлого. Ката - это и эффективные двигательные тесты для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката.

Однако так как каратэ Киокусинкай является боевым искусством реального поединка, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только кихон и ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как кумитэ и тамэсивари.

Кумитэ - бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ - главная цель боевого искусства. Во время кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм. В Киокусинкай каратэ проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. Так, для получения 1 кю экзаменуемый должен провести 10 одноминутных контактных поединков в соревновательном варианте, а для получения 3 дана - уже 40 поединков.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

В процессе обучения свободному бою занимающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты *(якусоку-кумитэ),* затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важной частью подготовки является изучение тактики поединка.

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

Кроме основных, в каратэ существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др.

Киокусинкай каратэ, являясь, по сути, разновидностью кулачного боя, давно и прочно обосновалось в России и вполне соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на чемпионатах России, Японии, Европы, Америки, Африки, 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 милиции, в охранных структурах и т.д. Киокусинкай каратэ популярно в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают

практиковать Киокусинкай каратэ, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для выживания в мире современного бизнеса.

<u>Организационная структура Киокусинкай каратэ</u>

Международная организация Каратэ

↓

Федерация Киокусинкай каратэ-до России (ФККР)

↓

Межрегиональная общественная организация Киокусинкай каратэ Центральной России (МООККЦР)

↓

Федерация Киокусинкай каратэ Кемеровской области (ФКККО)

↓

ДЮСШ

<u>Предмет изучения программы</u>

Настоящая программа относится к физкультурно-спортивному направлению дополнительного образования. Предметом изучения является Киокусинкай каратэ.

Киокусинкай каратэ представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары, наносимые как руками, так и ногами. Бросковая техника не применяется.

В рамках Киокусинкай каратэ культивируются две спортивных дисциплины – кумитэ (поединок) и ката (выполнение комплексов базовой техники).

Цели и задачи
Спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения

Курс белого пояса

Предпочтительный возраст детей при поступлении в ДЮСШ на первый год обучения - 10 лет, так как в этом случае ребенок получает возможность последовательно пройти все этапы подготовки в соответствии с программой в оптимальные возрастные периоды.

Курс белого пояса продолжается 1 год. На него зачисляются занимающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься Киокущинкай каратэ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и письменное согласие родителей (опекунов).

В начале и конце каждого года обучения обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Обучающиеся переводится на курс оранжевого пояса при условии полного освоения программы курса белого пояса.

Целями подготовки на курсе белого пояса являются:

- воспитание физически развитых и дисциплинированных детей;
- активизация двигательного потенциала детей;
- раскрытие природных способностей детей к физической культуре;
- выявление предрасположенности детей к занятиям спортивными единоборствами;
- организация активного досуга детей.

Для достижения этих целей в процессе обучения на курсе белого пояса решаются следующие задачи:

1. Обучающие:

— обучение базовой технике и ката Киокусинкай каратэ в пределах курса белого пояса;

— формирование первоначальных двигательных навыков и умений каратэ;

— обучение основам биомеханики движений каратэ;

— обучение основам техники условного спарринга (якусоку-кумитэ);

— обучение основам свободного спарринга (дзию-кумитэ);

— обучение терминологии каратэ;

— обучение подвижным и спортивным играм;

— обучение основам техники сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);

— обучение правилам поведения на тренировках и технике безопасности;

— обучение основам гигиенических знаний.

2. Воспитывающие:

— воспитание дисциплинированности, трудолюбия, честности;

— этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, вежливость, уважение к старшим);

— приучение к соблюдению правил техники безопасности на тренировках;

— воспитание навыков личной гигиены;

— эстетическое воспитание (чистота и порядок в додзё, форма каратиста, красота движений в каратэ);

— воспитание интереса к каратэ.

3.Раэвивающие:

— развитие двигательных способностей, особенно четкости и координации спортивных движений, гибкости, быстроты

двигательных

действий, общей выносливости;

— развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;

— расширение общего и спортивного кругозора;

— развитие интеллекта (передача специальных физкультурных знаний, развитие самоконтроля, осмысливание собственных действий при освоении движений непривычной координации, развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций).

4.Оздоровительные:

— укрепление здоровья;

— приучение к соблюдению режима дня;

— приучение к рациональному режиму питания.

Спортивно-оздоровительный этап второго года обучения

Курс оранжевого и синего поясов.

Курс оранжевого и синего поясов является этапом курса начальной подготовки и продолжается 2 года. Курс формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, успешно освоивших образовательную программу по курсу белого пояса.

В период обучения на курсе оранжевого и синего поясов предусмотрена сдача экзаменов на 10 и 9 кю (оранжевый пояс), 7 и 8 кю (синий пояс). В начале и конце года ученики должны выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Целями подготовки на курсе оранжевого и синего поясов являются:

- воспитание физически развитых и дисциплинированных детей;
- активизация двигательного потенциала детей;

- выявление предрасположенности детей к продолжению занятий Киокусинкай каратэ;
- организация активного досуга детей.

Для достижения этих целей в процессе обучения на курсе оранжевого и синего поясов решаются следующие задачи:

1. *Обучающие:*

— обучение базовой технике и ката Киокусинкай каратэ в пределах до 9, 8, 7 кю включительно;
— формирование двигательных навыков и умений каратэ;
— обучение принципам биомеханики тела применительно к технике каратэ;
— обучение основам техники условного спарринга (якусоку-кумитэ);
— обучение основам техники и тактики свободного спарринга (дзию-кумитэ);
— обучение терминологии каратэ;
— обучение подвижным и спортивным играм;
— обучение технике сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
— обучение способам самоконтроля спортсмена;
— обучение этикету и ритуалу Киокусинкай каратэ,

2. *Воспитывающие:*

— воспитание морально-волевых качеств, в первую очередь честности, трудолюбия, дисциплинированности;
— формирование нравственного поведения;
— этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, вежливость, уважение к старшим, опека и защита слабых, применение каратэ только во благо людям};

— приучение к соблюдению правил техники безопасности на тренировках и по дороге в спортивную школу и обратно;

— воспитание навыков личной гигиены спортсмена;

— воспитание бережного отношения к спортивной школе, инвентарю и оборудованию;

— эстетическое воспитание (чистота и порядок в додзе, форма каратиста, красота движений а каратэ);

— воспитание устойчивого интереса к каратэ.

3. Развивающие:

— всестороннее развитие двигательных способностей, особенно координации и скорости спортивных движений, гибкости, оптимальной

— концентрации мышечных усилий, общей выносливости;

— развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;

— расширение общего и спортивного кругозора;

— развитие интеллекта (передача специальных физкультурных знаний, развитие самоконтроля, осмысливание собственных действий при освоении движений сложной координации, развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций);

— подготовка и участие в соревнованиях по ОФП.

4. Оздоровительные:

— укрепление здоровья;

— приучение к соблюдению режима дня;

— приучение к рациональному режиму питания;

— отдых в спортивно-оздоровительных лагерях.

Спортивно-оздоровительный этап третьего года обучения

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, закончивших обучение на курсе первого и второго годов подготовки и сдавших экзамен на 10-9, 8-7 кю.

Он является вторым этапом в процессе многолетней тренировки спортсменов и продолжается 5-7 лет, до достижения учащимися 17 летнего возраста.

В период обучения на этом этапе предусмотрена сдача экзаменов 6-5 кю (желтый пояс), 4-3 кю (зеленый пояс), 2-1 кю (коричневый пояс). В начале и конце каждого года обучения обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Целями подготовки на этом этапе являются:

— воспитание гармонично развитых (умственно, духовно и физически) юношей и девушек;
— комплексное совершенствование в Киокусинкай каратэ;
— развитие двигательного потенциала учащихся;
— помощь в самореализации обучающихся через активный досуг. Для достижения этих целей в процессе обучения на этом этапе решаются следующие задачи:

1. Обучающие:

— обучение базовой технике и ката Киокусинкай каратэ в пределах до 1 кю включительно;
— обучение принципам биомеханики тела применительно к технике каратэ;
— формирование двигательных навыков и умений каратэ;
— обучение технике условного спарринга (якусоку-куммтэ);
— обучение технике и тактике свободного спарринга (дзию-кумитэ);
— обучение основам самообороны;

— обучение технике тамэсивари;
— обучение терминологии каратэ;
— обучение подвижным и спортивным играм;
— обучение технике сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
— обучение самостоятельному проведению тренировок и судейству соревнований;
— обучение основам медицинских и гигиенических знаний;
— изучение средств восстановления в спорте;
— обучение методикам первой помощи и реанимации;
— изучение истории каратэ;
— изучение правил соревнований;
— обучение методикам психологической подготовки;
— обучение основам теории и методики физического воспитания и спорта;
— обучение основам педагогических знаний.

2. *Воспитывающие:*

— воспитание высоких морально-волевых качеств как постоянных черт характера;
— формирование гуманистического мировоззрения и нравственного поведения;
— этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, уважение к старшим, воздержание от насилия, применение каратэ только воблаго людям);
— воспитание дисциплинированности, честности, трудолюбия, целеустремленности;

— приучение к соблюдению правил техники безопасности на тренировках и в повседневной жизни;
— эстетическое воспитание (форма каратиста, красота движений в каратэ, знакомство с традиционными искусствами Японии и стран Дальневосточного региона);
— воспитание навыков личной гигиены спортсмена;
— воспитание учеников убежденными сторонниками Киокусинкай каратэ как вида спорта, философии и образа жизни.

3. Развивающие:

— совершенствование двигательных навыков и умений каратэ;
— совершенствование в подвижных и спортивных играх;
— совершенствование в технике сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, атлетической гимнастики);
— всестороннее развитие двигательных способностей;
— всесторонне развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития;
— развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;
— подготовка и участие в соревнованиях;
— расширение общего и спортивного кругозора;
— развитие интеллекта (передача специальных физкультурных знаний, осмысливание собственных действий при освоении движений сложной координации, развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций, судейско-тренерская практика).

4. Оздоровительные;

— укрепление здоровья;

— регулярные оздоровительные занятия плаванием, лыжным спортом, велосипедным спортом, греблей, туризмом;
— соблюдение рационального режима дня;
— соблюдение принципов рационального питания;
— применение средств восстановления;
— отдых в спортивно-оздоровительных лагерях;
— медицинские осмотры (диспансеризация).

Решение поставленных обучающих, воспитывающих, развивающих и оздоровительных задач на всех этапах подготовки достигается посредством:

— развития и совершенствования физических качеств методами ОФП (включая подвижные и спортивные игры), и СФП;
— введения в тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);
— выполнения подводящих и специальных упражнений;
— выполнения расчлененной и целостной техники каратэ;
— выполнения тактических упражнений;
— проведения ролевых (с тактическими заданиями) и свободных спаррингов;
— подготовки и участия в соревнованиях;
— проведения теоретических занятий;
— проведения внеурочных занятий;
— проведения восстановительных мероприятий и процедур;
— проведения массовых спортивных мероприятий;
— организации совместного досуга,
— организации спортивно-оздоровительных лагерей;
— постоянного воспитательного воздействия на контингент учащихся со стороны тренера-преподавателя.

— занятия на всех этапах подготовки могут проводиться в первую и во вторую половину дня, в зависимости от режима учебы занимающихся.

Прогнозируемые результаты обучения

Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших программу курса белого пояса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Киокусинкай каратэ» в объеме курса белого пояса выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ЗНАТЬ:

— основные общеразвивающие физические упражнения;
— основы базовой техники и ката;
— основы биомеханики движений;
— основы техники условного спарринга (якусоку-кумитэ);
— основы техники свободного спарринга (дзию-кумитэ);
— главные болевые точки на теле человека;
— основы подвижных и спортивных игр;
— основы техники сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с собственным весом);
— терминологию Киокусинкай каратэ;
— правила поведения и технику безопасности на занятиях Киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
— названия оборудования и инвентаря для занятий Киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
— историю развития физической культуры и спорта а России;

— влияние занятий спортом на здоровье человека;

— основы личной гигиены, правила закаливания, режим дня, правила питания.

УМЕТЬ:

— расслабляться перед выполнением техники и акцентирование напрягаться в момент ее выполнения;

— правильно формировать ударные и блокирующие поверхности при выполнении ударов и блоков;

— выносить бедро ударной ноги выше пояса в стартовой фазе ударов ногами;

— подтягивать пятку к задней части бедра в стартовой фазе ударов ногами;

— вращать поясницу при выполнении техник руками;

— правильно отдергивать кулак реверсивной руки на подмышку при выполнении техник руками;

— пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием под руководством тренера.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

— технику выполнения обще-развивающих физических упражнений без грубых ошибок;

— технику выполнения упражнений сопутствующей подготовки без грубых ошибок;

— комплекс базовых стоек без грубых ошибок;

— выполнение базовой техники и ее простых комбинаций на месте и в перемещении в дзэнкуцу-дати без грубых ошибок, а также ката, в устойчивой сбалансированной позиции, со скоростно-силовой акцентировкой в конце удара (блока), с правильным обозначением уровня, с соблюдением биомеханических требований;

- выполнение без грубых ошибок защитно-атакующей техники в дзэнкуцу-дати в виде якусоку-кумитз в одиночку и с партнером;
- выполнение без грубых ошибок адаптированной ударной техники для спарринга в боевой стойке, на месте и в перемещении, в устойчивой сбалансированной позиции, со скоростно-силовой акцентировкой в конце удара (блока), с соблюдением биомеханических требований;
- блокирование без грубых ошибок ударов противника в боевой стойке на месте и в перемещении, с соблюдением биомеханических требований;
- умение вести свободный спарринг в течение 30 сек;
- выносливость и волевые качества при выполнении тренировочных заданий;
- сообразительность и быстроту мышления при выполнении тренировочных заданий;
- выполнение кондиционных нормативов программы белых поясов;
- выполнение действующих нормативов по ОФП;
- дисциплинированность и внимательность на тренировках;
- вежливость к окружающим, уважение к старшим, соблюдение этикета и ритуала Киокусинкай каратэ.

Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших программу курса оранжевого и синего поясов, спортивно-оздоровительного этапа подготовки

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Киокусинкай каратэ» в объеме курса оранжевого пояса выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ЗНАТЬ:

— содержание и биомеханические основы общеразвивающих физических упражнений;
— содержание и биомеханические основы базовой техники и ката;
— содержание и биомеханические основы техники, адаптированной для спарринга;
— технику условного спарринга (якусоку-кумитэ);
— технику и основы тактики свободного спарринга (дзию-кумитэ);
— болевые точки на теле человека;
— технику и тактику подвижных и спортивных игр;
— технику сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с собственным весом);
— терминологию Киокуйинкай каратэ;
— характеристику Киокусинкай каратэ как вида спорта;
— символику, этикет и ритуал Киокусинкай каратэ;
— особенности основных стилей каратэ;
— названия и устройство оборудования и инвентаря для занятий Киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
— правила поведения и технику безопасности на занятиях Киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
— правила профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
— историю развития физической культуры и спорта в России;
— влияние занятий физической культурой и спортом на развитие физических качеств человека;
— основы рационального режима дня, основы рационального питания, правила личной гигиены;

— основы гигиены физической культуры и спорта;

— основы врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, особенности собственного организма.

УМЕТЬ:

— расслабляться перед выполнением техники и акцентирование напрягаться в момент ее выполнения;

— правильно формировать ударные и блокирующие поверхности при выполнении ударов и блоков;

— выносить бедро ударной ноги выше пояса в стартовой фазе ударов ногами;

— подтягивать пятку к задней части бедра в стартовой фазе ударов ногами;

— вращать поясницу при выполнении техник руками;

— правильно отдергивать кулак реверсивной руки на подмышку при выполнении техник руками,

— пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием под руководством тренера;

— проводить самостоятельные занятия по заданию тренера по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

— контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

— управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших программу обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Киокусинкай каратэ» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ЗНАТЬ:

— биографию основателя Киокушинкэй каратэ Оямз Масутацу;
— историю развития Киокусинкай каратэ в Японии, мире, России;
— историю развития физической культуры и спорта в России;
— присягу додзё и объяснение ее положений;
— содержание и биомеханические принципы общеразвивающих физических упражнений;
— содержание и биомеханические принципы специальных физических упражнений;
— содержание и биомеханические принципы базовой техники и ката;
— содержание и биомеханические принципы техники, адаптированной для спарринга;
— технику условного спарринга (якусоку-кумитэ);
— технику свободного спарринга (дзию-кумитз);
— тактику свободного спарринга (одиночные и серийные удары, атакующая тактика, тактика ответных и встречных контратак, дистанционные и фланговые маневры, вход в атаку, выход из атаки, разведка, маскировка собственных намерений, «подлавливание» на удар, тактика выбора темпа, тактика выбора дистанции, тактика обманных действий, тактика психической атаки, тактика боя с разными типами противников и т.д.);
— стратегию турнирной борьбы;
— основные приемы самообороны;
— болевые точки на теле человека;

- правила соревнований по кумитэ, ката и тамэсивари, действия судей и терминологию при проведении соревнований;
- технику и тактику подвижных и спортивных игр;
- технику сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- терминологию Киокусинкай каратэ;
- названия и устройство оборудования и инвентаря для занятий Киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях Киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
- правила профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями, способы реанимации;
- анатомию и физиологию человека, строение органов тела, работу функциональных систем организма;
- влияние занятий физической культурой и спортом на развитие физических качеств человека;
- биоэнергетику мышечной деятельности, биохимические механизмы энергообеспечений, зоны мощности работы и их характеристики;
- принципы построения рационального режима дня, правила рационального питания, правила личной гигиены;
- гигиену физической культуры и спорта;
- содержание врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, главные психофункциональмые особенности собственного организма;
- основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- принципы спортивной тренировки;

— виды, средства и методы спортивной подготовки;
— правила учета тренировочных нагрузок;
— основы планирования тренировочного процесса;
— методику подготовки к соревнованиям;
— средства восстановления, применяемые в спорте;
— методы психологической регуляции и саморегуляции:
— систему присвоения спортивных разрядов и званий в Киокусинкай каратэ.

УМЕТЬ:

— расслабляться перед выполнением техники и акцентирование напрягаться в момент ее выполнения;
— выполнять удары хлестко и акцентированно;
— правильно формировать различные ударные поверхности при выполнении ударов и блоков;
— выносить бедро ударной ноги выше пояса в стартовой фазе ударов ногами;
— подтягивать пятку к задней части бедра в стартовой фазе ударов ногами;
— правильно использовать поясницу при выполнении ударных техник;
— использовать толчок ступни и вращательно-толчковое движение бедра при выполнении ударных техник;
— быстро и незаметно восстанавливаться после пропущенных ударов противника при проведении кумитэ;
— пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием под руководством тренера;
— проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия с группой учеников;
- оценивать тренировочные нагрузки по виду, направленности, специфичности, интенсивности, объему;
- выполнение действующих нормативов по ОФП;
- дисциплинированность и внимательность на тренировках,
- вежливость к окружающим, уважение к старшим, соблюдение этикета и ритуала Киокусинкай каратэ;
- полное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотиков).

Дополнительная общеразвивающая программа адресована детям 10-17 лет, рассчитана на весь период.

I этап подготовки – спортивно-оздоровительный (276 часов, 6 часов в неделю). Белый пояс.

II этап подготовки – начальная подготовка 2 года обучения. Оранжевый , синий пояс (276, 412 часов, 6, 9 часов в неделю).

III этап подготовки – учебно-тренировочный. 3 года обучения (552, 552, 644 часов 12, 12, 14 часов в неделю).

2.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для работы по настоящей программе в идеале необходимо наличие следующих помещений, оборудования и инвентаря:

- ***Учебные, общественные и вспомогательные помещения:*** класс для проведения теоретических занятий, помещение для просмотра видеозаписей, конференц-зал для проведения родительских собраний и совещаний; кладовки для хранения спортивного инвентаря и оборудования.

- ***Спортивные залы:*** игровой, борцовский (с мягким покрытием), для технической подготовки (с настенными зеркалами и поручнями), снарядный, тренажерный.

- ***Раздевалки со шкафчиками, душевыми кабинами и туалетами.***

- ***Спортивный инвентарь и оборудование:*** полужесткое татами для проведения соревнований, макивары, лапы, подвесные мешки, комплекты «рыцарь», маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки, скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры резиновые, теннисные мячи, гимнастические палки, веревки, мешки из синтетической рогожи с наполнителем из резиновой крошки, подвесные канаты, ковер борцовский, балетные станки, гимнастические брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, высокая перекладина, низкая перекладина, атлетические тренажеры, штанги, гири, автомобильные покрышки, деревянные колоды, деревянные шесты (бо).

- ***Спортивная форма:*** для занятий в зале (до-ги с поясом), для занятий на улице (майки, шорты, спортивные костюмы, кроссовки), снарядные перчатки, мягкие щитки на голень и подъем стопы,

паховые раковины, наколенники, налокотники, защитные жилеты, нагрудники, защитные шлемы, капы.

- ***Вспомогательное оборудование:*** вспомогательное оборудование (стеллажи и т.п.) для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

- ***Оборудование и инвентарь для спортивных игр:*** мячи, насосы, сетки, ракетки, столы, ворота, стойки для настольного тенниса, баскетбола, футбола, волейбола, бадминтона.

- ***Оборудование спортивной пришкольной площадки:*** гимнастический городок, мини-стадион с беговой трассой и ямой для прыжков, игровые площадки.

- ***Оборудование медицинского кабинета:*** весы медицинские, ростомер, антропометр, лента сантиметровая, измерительная рулетка, площадка для определения свода стопы, спирометр сухой, динамометр кистевой, динамометр становой, тонометр, секундомер.

2.1.Способы и формы проведения занятий

Учебно-воспитательный процесс проходит на специально организованных учебно-тренировочных и теоретических занятиях согласно расписанию, а также во время соревнований, контрольных проверок и испытаний, зачетов, квалификационных экзаменов, учебно-тренировочных сборов, выездных и пришкольных лагерей, внешкольных занятий и т. д, При этом могут использоваться различные способы организации занятий:

- фронтальный (учебно-тренировочные занятия, экзамены, учебно-тренировочные сборы, массовые мероприятия в рамках ДЮСШ;

- групповой (учебно-тренировочные занятия, подготовка к экзаменам и соревнованиям);

- индивидуальный (подготовка к экзаменам, подготовка к соревнованиям, дополнительные занятия с отстающими).

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

Образовательная форма применяется при ознакомлении с новой техникой и ее комбинациями, изучении ката, ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятий - показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений

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

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

При подготовке к соревнованиям по кумитэ и ката применяется ***модельная форма*** занятий, которая имитирует ход будущих соревнований как в регламенте (расписании), так и в интенсивности физических и психологических нагрузок.

Зачеты по физической подготовке и квалификационные экзамены являются ***контрольной формой*** занятий, назначение которых определение фактического уровня подготовленности спортсменов.

Соревновательная форма занятий - официальные первенства и чемпионаты всех уровней. Выступая на них, спортсмены стремятся достичь

.наивысших показателей и приобрести соревновательный опыт. Параллельно определяются реальные рейтинги участников.

2.3.БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ

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 каратэ.

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 «летящих» 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.

Рекомендуемые методы подготовки и контроля:

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

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

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

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

- недопущение чрезмерного разворота плечевого пояса при выполнении ударов руками.

3. Правильная осанка. Недопустимость наклона шеи вперед.

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

У некоторых детей и подростков выполнение техники каратэ сопровождается наклоном шеи вперед, часто с одновременным выпячиванием лопаток назад. Если этот дефект боевой стойки укореняется, он может свести на нет все усилия по овладению правильной и эффективной техникой. Из

кихона он автоматически переходит в кумитэ и гарантированно ведет к проигрышу поединков, так как при наклоне шеи вперед мышечные тонусы в теле распределяются неправильно.

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

4. Устойчивость позиции, баланс.

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

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

При выполнении ударов ногами, особенно таких, как маваси-гэри, усиро-гэри 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, тюсоку и др.) надо уделять особое внимание в группах начинающих. Необходимо выработать устойчивый навык правильного складывания кулака и формирования стопы как в кихоне, так и в кумитэ. Это достигается за счет большого количества повторений при постоянном контроле тренера и самого ученика.

Рекомендуемые методы подготовки для формирования кулака:

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

6. Функции поясницы и бедер при выполнении техники.

В боевой стойке удары руками должны выполняться с вращением поясницы и бедер для увеличения мощи 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-гзри) тазовый пояс также выполняет вращательное движение. При нанесении прямых ударов

ногами (маз-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-гзри через препятствие на высоте колена;
— выполнение маваси-гзри 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, заводить 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 каги-цуки;
— 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, возрастающем к концу движения напряжением. Надо работать с легким дыханием *ибуки,* выполняя вдох в подготовительной фазе и силовой выдох в фазе завершения техники. Конечная точка движения акцентируется с кратковременным напряжением живота и ударной поверхности.

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

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

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

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

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

11. Перемещение на носках.

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

12. Баллистические и небаллистические удары руками.

В зависимости от тактических эпизодов боя применяются две разновидности ударов руками - баллистические (летящие, 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-гзри 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.

	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 а 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 внимания противника, провоцирующие («вытягивающие») удары с дальней дистанции, «взрывные» серии, завершающие удары	Теснение, сталкивание с места, создание болевого эффекта, стопинги, встречные удары, работа на ближней дистанции

13. Ощущение тяжести и жесткости в кулаках, голенях и столах 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. Выполняй 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 голеней 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 каратэ. 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 костносвязочной) 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);
— т 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 покрышке;
— 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, отклоны, повороты головы с закрепленной нагрузкой на шнуре;
— на борцовском [«осту и в упоре на голове лицом вниз перекаты на голове ото лба к затылку, справа налево, круговые накатывания, с упором и без упора руками в пол;
— круговые забегания на борцовском мосту;

— тяга за шею одной или двумя руками с партнером;
— переталкивание головами на корточках с партнером (с проложенным между головами сложенным до-ги);
— повороты и наклоны головы с преодолением сопротивления рук партнера или с самосопротивлением.

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

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

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

20. Тренировка нервной системы.

Нервная система бойца Киокушина 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.

3.Содержание программы

Спортивно-оздоровительный этап

(программа обучения на курсе белого пояса)

учебно-тематический план

(46 недель, 6 часов в неделю)

№ п/п	Темы творческих и практических занятий	Количество часов
1	**Теоретическая подготовка**	**12**
	Дисциплина и правила поведения на занятиях по Киокусинкай каратэ	2
	Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках	2
	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	2
	Неприятие вредных привычек – основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте	2
	Терминология	2
	Зачет по теоретической подготовке	2
2	**Физическая подготовка**	**188**
	ОФП	138
	СФП	50
3	**Технико-тактическая подготовка**	**70**
	Техника	70
	Тактика	-
4	**Контрольные испытания**	**6**
	ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	**276**

Теоретическая подготовка

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

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

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

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.

Техническая подготовка (1-й год обучения)

Базовая техника

Татиката (стойки), Хэйсоку-дати. Мусуби-дати. Хэйко-дати. Сидзэн-дати (сотохатидзи-дати). ЕЙ. Утихатидзи-дати. Сантин-дати. Дзэнкуцу-дати. Киба-дати. Цуруасм-дати. Кумитэ-но камаз (боевая стойка). Позиции сидя: сэй-дза, ан-дза.

Цуки (удары руками). Сэикэн тюдан-цуки. Сэикэн дзёдан-цуки. Сэикэн аго-ути. Сэикэн сита-цуки. Сэикэн каги-цуки. Хидзи-ути. Уракэн гаммэн-ути. Уракэн саю-ути. Уракэн хидзо-ути. Уракэн маваси-ути, Сюто гаммэн-ути. Сюто сакоцу-ути. Сюто сакоцу-утикоми. Сюто хидзо-ути. Сюто ути-ути.

Укэ (блоки). Дзёдан-укз. Тюдан сото-укэ. Тюдан ути-укэ. Гэдан-барай. Ути-укз / гэда.н-барай.

Кэри (удары ногами). Маэ-кзагз. Утимаваси. Сотомаваси. Хидза-гэри-Кин-гэри. Маз-гэри. Маваси-гзри. Ёкснкэагй. Ёко-гэри. Кансэцу-гэри. Усиро-гэри.

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

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

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

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

Блок рукой против цуки / Блок ногой против цуки / Блок рукой против кэри / Блок ногой против кэри,

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

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.

Подтягмвания на перекладине. 3 раза.

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

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-гзри {с разворотом в корпус, голову).

Блокировки. Жесткий сото-укз без замаха (от цуки). Жесткая подставка локтя (от сита-цуки). Жесткий гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри). Жесткая

подставка предплечий (от хидэа-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 усиро-гэри). Жесткий дзёдан-укэ без замаха (от ударов сверху).

Болевые точки. Грудные мышцы (цуки). Солнечное сплетение (цуки, сита-цуки, маэ-гэри, хидза-гэри, усиро-гэри). Баковая сторона корпуса - плавающие ребра (маваси-гэри, хидза-гзри, сита-цуки}. Внешняя сторона бедра (гэдан ыаваси-гзри). Внутренняя сторона бедра (гздан-гэри). Голова (удары ногами).

Программа обучения на курсе оранжевого пояса

учебно-тематический план (46 недель, 6 часов в неделю)

№ п/п	Темы творческих и практических занятий	Количество часов
1	**Теоретическая подготовка**	**12**
	Общее понятие о каратэ и стилях каратэ	2
	Киокусинкай каратэ – базовый контактный стиль каратэ	2
	Символика, этикет и ритуал Киокусинкай каратэ	2
	Основы техники каратэ	2
	Врачебный контроль, самоконтроль	2
	Терминология	1
	Зачет по теоретической подготовке	2
2	**Физическая подготовка**	**188**
	ОФП	125
	СФП	63
3	**Технико-тактическая подготовка**	**70**
	Техника	59

	Тактика	11
4	**Контрольные испытания**	**6**
	ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	**276**

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

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

Основы техники каратэ. Понятие о технике каратэ. Основные принципы техники каратэ: фуговое движение, ведущая роль поясницы, концентрация энергии а 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. Нзкоаси-дати.**

Кокю-хо (техника дыхания). **Син-кокю.**

Идо (основы движения).

• В кокуцу-дати (нэкозси-дати) движение вперед и назад, повороты.

Например: кокуцу-дати + тюдан ути-укэ.

* Удвоение техники.

Например:

а) дззнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки дважды.

б) дззнкуцу-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, камаз, киай,

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.

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-гзри (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 гздан-барай (маваси-укз) 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-гзри, каги-цуки). Нами-газси (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-гзри). Нижняя часть внутренней стороны бедра (гэдан-гэри). Точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкие лоу-кики, подсечки).

Тактическая подготовка

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

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

Применение атакующей тактики отрабатывается в паре с партнером, которому ставится задание применять *тактику сдерживания,* заключающуюся в том, чтобы, активно двигаясь и используя «вяжущую»

защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов.

Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов с контратакой- Комбинации со сменой уровня. Быстрые поочередные атаки партнеров. Односторонний спарринг. Спарринг с заданной техникой. Спарринг с произвольной техникой. {При проведении спаррингов необходимо добиваться свободного выполнения ударов ногами в верхний уровень).

Программа обучения на курсе синего пояса

учебно-тематический план (46 недель, 6 часов)

№ п/п	Темы творческих и практических занятий	Количество часов
1	**Теоретическая подготовка**	**12**
	Обзор истории восточных боевых искусств	1
	История Киокусинкай каратэ	1
	Киокусинкай каратэ в России	1
	Присяга додзё и ее положения	1
	Соревновательные дисциплины Правила соревнований	2
	Методы изучения техники	1
	Кихон-гэйко – тренировка базовой техники	1
	Основы тактики свободного спаринга Атакующая и контактирующая тактика	1
	Морально-нравственная подготовка каратиста	1
	Терминология	1
	Зачет по теоретической подготовке	1

2	**Физическая подготовка**	**188**
	ОФП	105
	СФП	83
3	**Технико-тактическая подготовка**	**70**
	Техника	65
	Тактика	4
4	**Контрольные испытания**	**6**
	ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	**276**

Теоретическая подготовка

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

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

Киокусинкай каратэ в России. Появление каратэ в СССР. Становление Киокусинкай каратэ в СССР в 70-е и 80-е годы XX века. Развитие Киокусинкай каратэ в России в 90-е годы XX века. Учреждение Федерации Киокусинкай каратэ-до России (ФККР). Развитие Киокусинкай каратэ 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 мышлений, 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 каратэ. 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 киба-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. Сюто маваси-укэ.

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

Идо (основы движения).

- В кокуцу-дати: сюто маваси-укэ.
- В сантин-дати движение вперед и назад, повороты. Например: сантин-дати + сэйкэн тюдан гяку-цуки.

- В киба-дати движение боком вперед и назад (маэ-коса, усиро-коса), повороты.
- Например: киба-дати + дзюн-цуки, тэтцуи.
- Сочетания: блок и атака.
- Например: дзэнкуцу-дати + дзёдан-укз + сэйкэн тюдан гяку-цуки.
- Сочетания: цуки и кэри.

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

Ката (формальные комплексы). Пинан соно итм. Пинан соно ни. Сангин.

Якусоку-кумитз (обусловленный бой). Укз-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, камаз, киай, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси.

Кондиция.

Гибкость, Плечами касаться пола а 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 + 15см.

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-гзри (варианты маэ-кэагэ, ути-маваси и сото-маваси). Гэдан усиро маваси-гэри (по бедру). Усиро маваси-гэри (в корпус, голову). Сокуто усиро маваси-гэри (в голову, для ближней дистанции). Аси-какэ (подсечка стопой снаружи под переднюю ногу). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик 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). Нами-гаэси (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 маваси-гэри}. Жесткий сото-укэ без замаха с прикрытием

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

Болевые точки. Грудинная кость (муки). Сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки). Зона между ребрами и тазовыми костями (сита-цуки, каги-цуки, 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 сблокировать 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.

Программа обучения на курсе желтого пояса

учебно-тематический план на 46 недель 6 часов в неделю

Виды подготовки	Курс желтого пояса
	1 год
1. Теоретическая	20
Идо-гэйко – тренировка перемещений	2
Правила соревнований по кумитэ	2
Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом	2
Общая характеристика и принципы спортивной тренировки	2
Краткие сведения об анатомии и физиологии человека	2
Гибкость и методы ее развития	2
Профилактика простудных и инфекционных заболеваний	2
Просмотр видеоматериалов	2
Терминология	2
Зачет по теоретической подготовке	2
2. Физическая подготовка	170

ОФ подготовка	90
СФ подготовка	80
3. ТТП	76
Техника	65
Тактика	11
Контрольные испытания	10
Всего часов за 46 недель	**276**

Теоретическая подготовка

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

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

Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом. Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя.

Проведение концовки боя. Секунд и рование кумитэ. Подготовка и задачи команды на турнире. Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя тренером с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

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

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

Гибкость и методы ее развития. Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости

Базовая техника

А. ТЕХНИКА

- Кихон (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

Пинан соно сан, Пинан соно ён, Яйцу, Цуки-но ката.

Б. КОНДИЦИЯ

- Гибкость: те же требования, что для синего пояса, с существенным улучшением качества выполнения.
- Отжимания: 50 раз.
- Выпрыгивание из приседа: 50 раз.
- Ходьба на руках: 50 секунд.
- Подтягивания: 10 раз.
- Прыжковый удар (тоби-гэри): по цели на высоте собственного роста + 20 см.

В. КУМИТЭ

1. Якусоку кумитэ: 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.

2. Дзию кумитэ: 3 раунда * 60 секунд.

Критерии: рэйги / камаз / киай / скорость / сила / выносливость (кокю) / укэ-каэси.

Г. ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

• По терминологии и философии, имеющим отношение к данному рангу. Содержание будет подготовлено ИКО Хонбу.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Отсутствие скованности, начало всех ударов из расслабленного состояния, «стряхивающий» характер ударов. Вертикальное положение корпуса, прямой низ спины, опущенные расслабленные плечи, прикрытие 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. Фури-ути (крюк сверху). Каги-цуки (по ребрам: перед локтем, за локтем). Каги-цуки (по плечам). Гэдан-цуки, 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-гзри (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). Маваси-гэри (с предварительным ложным выносом колена вперед, имитируя начало маэ-гэри). Маэ-гэри, усиро-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Усиро-гэри (без «вертушки», с заступом через какэаси-дати). Тоби маэ-гэри (передний, задний). Аси-какэ (подсечка стопой изнутри под опорную ногу в момент выполнения противником удара другой ногой). Аси-какэ (подсечка стопой снаружи под две ноги).

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

голову). Опережающее сбивание руками рук противника для подготовки собственной атаки.

Болевые *точки.* Ключица (фури-ути). Верхняя часть грудной мышцы (фури-ути). 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 «ожиданий», 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 обучения на курсе зеленого пояса

учебно-тематический план на 46 недель 6 часов в неделю

Виды подготовки	Этап учебно-тренировочный
	2 год
1. Теоретическая	**20**
Правила соревнований по ката	1
Подводящие упражнения для обучения свободному спаррингу. Учебные виды спарринга	2
Система присвоения спортивных разрядов и званий в Киокусинкай каратэ	1
Виды, средства и методы спортивной подготовки	2
Сила и формы ее проявления. Методы развития силы	2
Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты	2
Тактика выбора дистанции. Тактика выбора темпа	2
Режим дня и питание спортсмена-каратиста	1
Средства восстановления в спорте	1
Типовые травмы в Киокусинкай каратэ	1
Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях, рассечениях. Переноска пострадавших	2

Просмотр видеоматериалов	1
Терминология	1
Зачет по теоретической подготовке	1
2. Физическая подготовка	**150**
ОФ подготовка	70
СФ подготовка	80
3. ТТП	**94**
Техника	60
Тактика	34
Контрольные испытания	**12**
Всего часов за 46 недель	**276**

Теоретическая подготовка

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

Подводящие упражнения для обучения свободному спаррингу. Учебные виды спарринга. Изучение типовых защит, контратак и перемещений. Парные задания на перемещение

(«зеркало»}. Игры в касание («салочки»). Парные задания на набивание тела. Якусоку-кумитэ и его разновидности (самбон-кумитэ, иплон-кумитэ). Защитно-атакующие задания в перемещении («дорожки»). Спарринги с заданной техникой. Спарринги с заданной тактикой.

Система присвоения спортивных разрядов и званий в Киокусинкай каратэ. 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 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 тренировочного процесса, правильное построение отдельных тренировочных занятий, правильное сочетание общих и специальных средств и т. д. Психологические средства восстановления: психотерапия, психопрофилактика, психогигиена. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, фармакологические средства, мази и кремы, фитотерапия, спортивное питание и напитки, физиотерапия, массаж и т. д.

Типовые травмы в Киокусинкай каратэ. Типовые травмы в спарринге: ушибы мышц, гематомы, рассечение кожных покровов, черепно-лицевые травмы, ушибы надкостицы, ушибы органов промежности, вывихи и переломы пальцев руки, растяжение связок стопы, переломы ребер, сотрясение и ушиб мозга. Причины травм: недостаточная разминка, невнимательность, утомление, невыполнение инструкций тренера, работа не по заданию, несоблюдение правил техники безопасности, малый стаж занятий, недостаточная технико-тактическая подготовленность, недостаточная физическая подготовленность, недостаточный объем «набивания» мышц тела и ударных поверхностей, недостаточная стилевая и спортивная квалификация.

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

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

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

Зачет по теоретической подготовке.

Техническая подготовка

Базовая техника

Идо (основы движения). Основы техники перемещений в кумитэ-но камаз: 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 кумитз-но камаз, техника перемещений.

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

Кондиция.

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

Отжиманий. 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. Толчксво-проникающие удары руками, Ой-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Гяку-цуки *в* плечо (как стопинг от лоу-кика). Сюто-ути (по корпусу, рукам, плечам, бедрам).

Удары ногами. Маваси-гэри (голенью поперек корпуса, с заведением колена внутрь). Хидза-гэри (в голову, с траекторией вверх-внутрь), 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-гзри (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-гэры (лоу-кик, «подрезающий» сверху вниз). Какато отоси-гэри, усиро маваси-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Какз-гэри (передний, задний).

Ёко-гэри (передний, задний, стопинг). Какато отоси-гзри (с наклонной траекторией удара).

Блокировки. Сбивка кулаком сверху вниз на уровне груди с последующим гэдан-барай другой рукой (от цуки). Поднимание ноги по коду 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 Кюжно 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, связывай 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 «рыцаре».

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

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

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

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

Программа обучения на курсе коричневого пояса

учебно-тематический план 46 недель 6 часов)

Виды подготовки	Этап учебно-тренировочный
	3 год
1. Теоретическая	**24**
Разминка и ее виды	1
Общая физическая подготовка и ее составляющие	1

Специальная физическая подготовка и ее содержание	1
Зоны мощности работы и их характеристики	1
Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам	2
Выносливость и формы ее проявления	2
Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса	1
Обманные действия в бою	2
Тактика психической атаки	1
Тактика поединка с различными типами противников	2
Специальная психологическая подготовка	2
Первая помощь при сотрясении мозга, потере сознания, асфиксии, болевом шоке	1
Первая помощь при черепно-лицевых травмах, кровотечении, клинической смерти	1
Эстетическая и интеллектуальная подготовка каратиста	1
Просмотр видеоматериалов	1
Терминология	1
Зачет по теоретической подготовке	2
2. Физическая подготовка	**175**
ОФ подготовка	85
СФ подготовка	90
3. ТТП	**63**

Техника	40
Тактика	23
Контрольные испытания	14
Всего часов за 46 недель	**276**

Теоретическая подготовка

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

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

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

Энергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных

волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека - потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков. Аденозинтрифосфат и креатинфосфат - источники энергии для сокращения мышц. Энергетические системы обеспечения работоспособности аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоемкость 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[23], расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности.

Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Характеристики тренировочных нагрузок: вид физических упражнений, локальность нагрузки (доля мышц, охваченных упражнением), направленность нагрузки (на совершенствование конкретного механизма энергообеспечения, на развитие определенного физического качества), специфичность (степень сходства определяющих параметров упражнения со структурой профессиональных спортивных действий), интенсивность выполнения упражнения (темп), продолжительность выполнения упражнения, количество повторений упражнения, скорость выполнения преодолевающих и уступающих движений, наличие и величина преодолеваемой внешней нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями упражнений, наличие болевых и отвлекающих факторов. Частные, суммарные

и общие нагрузки. Зоны физиологической направленности нагрузок: аэробная, аэробно-анаэробная, гликолитическая анаэробная, алактзтная анаэробная. Балльная система учета тренировочных нагрузок. Срочная и долгосрочная адаптация организма к физическим нагрузкам. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.

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

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

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

Тактика психической атаки. Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем. Подавление противника в ходе боя боевыми выкриками («киай»). Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени приготовиться 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 психорегул ирующей 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. Тзкки 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, киай, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси, ритм, комбинирование (баланс между техниками рук и ног), техника перемещений.

Тамэсивари. Больше, чем в стандарте правил турниров ИКО.

Госин-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 цепи на высоте собственного роста + 30 см {тоби усиро-гэри или тоби усиро маааси-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 каждым соревнованиям. 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.

Информационное обеспечение

Алымов, А.Н. Обучающая программа по курсу Киокушиикай каратэ. Этап спортивного совершенствования [Текст]: / А.Н. Алымов, С.В. Сенчурин. – Пермь: МОУ ДОД «ДЮСШ № 7 Кёкусинкай каратэ». – 2004. - 82 с.

Додзё. Боевые искусства Японии. Научно-популярный методический журнал [Текст] / ООО «Будо-спорт». - 2000-2005.

Гольберг, Н. Д. Питание юных спортсменов [Текст] / Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. - М.: Советский спорт. – 2009. – 240 с.

Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях // М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ» - 1998. – 272 с.

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

Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии [Текст]: учебное пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование. – 1998. – 256 с.

Сенчурин, С.В. Образовательная программа обучения каратэ Кёкусинкай на базе ДЮСШ № 7 г. Перми [Текст] / С.В. Сенчурин. - Пермь: МОУДОД «Детско-юношеская спортивная школа Кёкусинкай каратэ № 7». - 2000. - 292 с.

Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических институтов и педагогических училищ / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев, А.И. Гурфинкель. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

П Р И Л О Ж Е Н И Е

• Этикет Киокусинкай каратэ •

«Путь воина начинается
и заканчивается вежливостью».
Сосай Ояма Масутацу

1. Ученики кланяются в позиции сидзэн-дати и произносят «Осу» при входе в школу и тренировочный зал додзё. При входе а додзё ученики кланяются и произносят «Осу» в сторону передней части зала или в сторону «Синдзэн». Необходим также дополнительный поклон ученикам, уже находящимся в классе.

2. Ученики должны стараться приходить на занятия вовремя. Опоздавшие кланяются в сторону передней части додэё, произносят «Осу», затем садятся на колени в положение «Сэйдза», глаза закрыты, голова опущена в «Мокусо», и ждут приглашения присоединиться к классу. Получив разрешение присоединиться к классу, кланяются и произносят «Осу» или «Сицурэй симасу» (извините за беспокойство), находясь в положении «Сэйдза». Затем становятся в задний ряд класса, ни в коем случае не проходя перед тренирующимися, особенно старшими.

3. Ученики должны следить за собой и содержать свое снаряжение (до-ги, щитки, перчатки и т. д.) в чистом и ухоженном виде, без запаха, а также следить за

соблюдением этих правил другими. Допускается ношение только чистых белых до-ги. Официальный логотип «Киокушин» располагается на левой стороне груди на том месте, где обычно располагается нагрудный карман. Разрывы на до-ги должны своевременно зашиваться. Постоянно неопрятная форма и снаряжение говорят о равнодушном отношении к одноклассникам и додзё.

4. Нельзя снимать какую-либо часть до-ги во время тренировки без указания учителя. Если во время тренировки возникла необходимость срочно поправить до-ги, надо сделать это быстро, не привлекая внимания, повернувшись к задней части зала.

5. Необходимо выражать соответствующее уважение старшим по рангу и возрасту. Все ученики обязаны вставать и произносить «Осу», когда старший либо обладатель черного пояса входит в помещение.

6.Перед обращением или приветствием учителя или старшего ученика ученики произносят «Осу» и кланяются. То же проделывается и при расставании. Данное правило должно соблюдаться и за пределами додзб, так же, как и необходимость уважать Сэнпая. Если чей-либо ранг неизвестен, к нему необходимо обращаться как к старшему.

7.Если возникает необходимость в рукопожатии, его следует выполнять двумя руками в знак доверия и скромности, произнося «Осу». Это должно быть нормой и вне додэё, особенно по отношению к старшим по рангу.

8.Ученики должны отвечать на вопросы или инструкции учителя или старших громким возгласом «Осу» и немедленно реагировать на команду. Медленная и индифферентная (равнодушная) реакция считается невежливой.

9.Во время занятий ученики должны сохранять концентрацию внимания на технике на протяжении всего занятия, не позволяя своим мыслям и глазам отвлекаться. Особое уважение и искренность все время должны проявляться по отношению к учителю и одноклассникам. Нельзя приступать к тренировкам по Киокушин без должной серьезности.

10.Время от времени в процессе тренировки ученикам позволяется «сесть и расслабиться», что означает отдохнуть от формального положения «Сэйдза» и сесть в положение отдыха «Аидза» (поза со скрещенными ногами). В это время необходимо воздерживаться от ерзанья, болтовни и других действий, мешающих занятиям.

11. Ученики не должны покидать занятия без разрешения. При возникновении острой необходимости покинуть тренировку это надо сделать в уважительной манере, объяснив затем свой уход учителю как можно скорее.

12. Для предотвращения возможных травм ученики не должны во время тренировки иметь на себе ювелирные изделия, часы или другие острые украшения. Разрешается

ношение очков, однако во время кумитэ (свободного спарринга) их обязательно нужно снимать, либо использовать контактные линзы. Также рекомендуется пользоваться щитками на голень, перчатками, нагрудниками и паховыми раковинами.

13. Традиционно тренировочный зал является почитаемым местом, поэтому в нем и на школьной территории не разрешается носить головные уборы, сквернословить. Также не разрешается хождение в обуви по тренировочной площадке додзё. Не разрешается приносить пищу, жевательную резинку, напитки. Нельзя есть в додзё, Не разрешается курение в школе и на прилегающей территории.

14. После тренировки все ученики должны принять участие в ежедневной уборке додзё. В целом, ученики должны заботиться о своем тренировочном зале как о почитаемом и особом месте.

15. Ученики должны уважать дух товарищества, культивируемый в додэё, и не подрывать истинный дух Киокушина дискредитирующим, недостойным, злобным поведением. Они не должны привносить отрицательные чувства в свободный спарринг, где вследствие этого может легко создаться травмоопасная ситуация.

16. Все ученики должны воздерживаться от пустословия и пренебрежительных замечаний о других учениках, школах или стилях боевых искусств.

17. Ученики, желающие принять участие в турнирах Киокушина или других мероприятиях, должны до подачи заявки проконсультироваться с Сэнсэем.

18. Ученики, желающие посетить другие школы Киокушина, должны сначала получить разрешение от своего Сэнсэя. Ученики, желающие тренироваться з филиале школы Киокушина, должны иметь действующую карточку члена ИКО и представить рекомендательное письмо от Сэнсэя, которое необходимо иметь при себе, Будучи в филиале, ученики должны проявлять предельное уважение, вежливость и скромность по отношению к его членам и учителям.

19.Все ученики должны вести себя в додэё и за его пределами таким образом, чтобы у окружающих не складывалось негативное мнение о ИКО Киокушинкаикан. Ни в коем случае ученики не должны использовать технику, изученную во время занятий, для причинения преднамеренного вреда кому-либо, за исключением **случаев** непосредственной угрозы их собственной жизни или жизни их близких.

20.Ученики должны стараться быть вежливыми и уравновешенными в повседневной жизни, сохранять сдержанность, справедливость и этическое поведение во

всех своих делах. Никогда нельзя забывать дух Киокушина, выраженный в словах: «Держите голову низко (будьте скромными), **глаза** высоко (имейте амбиции), сохраняйте сдержанность в речи (следите за своим языком) и доброту в сердце (относитесь к окружающим с уважением и учтивостью). Относитесь к другим с добротой; почтение к родителям - это отправная точка (хорошо заботьтесь о своих родителях)».

«Конечная цель искусства Киокусинкай каратэ заключается не в победе или поражении, а в совершенствовании характеров занимающихся»

Церемония начала тренировки

1. Обучающиеся выстраиваются в шеренгу в соответствии с рангом поясов лицом к передней части зала. Черные пояса занимают первый ряд. Каждый ряд формируется по старшинству ранга, начиная с правой стороны. При построении все соблюдают равную дистанцию между собой. Дополнительные ряды при необходимости формируются в зависимости от размеров додзё.

2.Учитель подает команду «Сэйдза» («Сесть на колени»), и все принимают формальную позу сидя с прямой спиной и сжатыми кулаками на верхней части бедер. Головы должны быть направлены прямо вперед а почтительной манере.

3.По команде «Синдзэн-ни рэй» («Поклон богам», обычно фотографии Сосая или его алтарю, поскольку Сосай

по японской синтоистской традиции стал «богом» после смерти) обучающиеся кланяются и произносят «Осу».

4.По команде «Мокусо» («Медитация») обучающиеся закрывают глаза и стараются очистить свои мысли и сосредоточиться на предстоящей тренировке.

5.Через 1-2 минуты по команде «Мокусо ямэ» {«Закончить медитацию») обучающиеся открывают глаза.

6. По команде «Сихан-ни рэй» кланяются и произносят «Осу».

7. Учитель дает команду встать и начинает занятия. Если в вашем додзё имеется «тайко» (японский

барабан), который используется *в* церемонии начала тренировки, обучающиеся должны находиться в позе «Сэйдза», пока продолжаются удары в барабан.

Церемония окончания тренировки

1. Обучающиеся выстраиваются вышеописанным способом.

2.Учитель командует сесть на колени.

3.По команде «Синдзэн-ни рэй» все кланяются и произносят «Осу» в честь Оямы Масутацу.

4. Учитель или обучающийся высшего ранга начинает декламировать семистишие Додзе Кун («Присяга додзе»}, а остальные вслух повторяют за ним каждую строфу.

5. Учитель или обучающийся высшего ранга командует «Мокусо». Все закрывают глаза и медитируют.

6.Через 1-2 минуты отдается команда «Мокусо ямэ», и все открывают глаза.

7.Отдается команда «Канте-ни рэй», и все кланяются и произносят «Осу» в честь Канте. (Этот поклон можно не выполнять, если была команда поклониться Сихану, поскольку команда «Сихан-ни рэй» относится ко всем Сиханам, включая Канте.)

8. Также отдаются команды «Сихан-ни рэй» и/или «Сэнсэй-ни рэй». Все кланяются присутствующим тренерам.

9.Обучающися высшего ранга командует группе «Сэнпай-ни аригато годзаймасита» («Спасибо Сэнлаям») и «Отагай-ни аригато годзаймасита» («Спасибо каждому»). Все должны отвечать на каждую команду поклоном и возгласом «Аригато годэаймасита».

10. Учитель заканчивает занятие командой «Конец тренировки» или аналогичной и предлагает встать. Все выстраиваются в ряд для рукопожатия с учителем (двумя руками!), начиная с ученика высшего ранга. Иногда в конце тренировки учитель вместо команды «Сесть на колени» подает команду «Встать в мусуби-дати и выполнить медитацию стоя». Также, в некоторых случаях, учитель может не пожимать руки, а кланяется им, когда они подходят поблагодарить его. Это зависит от решения учителя, хотя обычно происходит вышеописанная процедура.

11. Все должны принять участие в мытье пола додзё и уборке места тренировки. Если имеется барабан «Тайко», уборка проводится под его удары. Если команда «Уборка» не поступает, все равно приводят в порядок тренировочную площадку и убирают неиспользуемый или разбросанный инвентарь. Обучающиеся

также должны поддерживать образцовый порядок в раздевалках и душевых.

Додзё Кун (Присяга додзё)

Присяга додзе написана Сосаем Оямой Масутацу в соавторстве с Ёсикавой Эйдзи, автором известного романа «Мусаси» о жизни и подвигах величайшего воина Японии Мусаси Миямото.

В Японии Ояму Масутацу часто называют Мусаси Миямото XX века. И именно из известного романа Ёсикавы Сосай почерпнул огромное вдохновение для уединенных тренировок в горах.

Клянемся! Мы будем тренировать наши
сердца и тела для достижения твердого,
непоколебимого духа.
Клянемся! Мы будем следовать истинному
смыслу Воинского Пути, чтобы в нужное
время наши чувства были наготове.
Клянемся! С подлинной энергией мы будем
стремиться культивировать дух
самоотрицания.
Клянемся! Мы будем соблюдать правила
вежливости, уважать старших и
воздерживаться от насилия.
Клянемся] Мы будем следовать нашим
религиозным принципам и никогда не забудем
истинную добродетель скромности.

Клянемся! Мы будем стремиться к мудрости и силе, не имея других желаний.

Клянемся! Всю нашу жизнь, через изучение

каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути Киокусинкай.

Словарь терминологии

Общие понятия

Будо - Путь борьбы, Путь войны

Буси-до - Путь воина (самурая)

Додзё - зал для занятий («место, где следуют Пути»)

Додзё Кун - Присяга додэе

Канку - графический символ Школы Киокусинкай

Каратэ - дословно: пустая (яп. кара) рука (яп. *тэ)*

Киокусинкай - Общество Абсолютной Истины

Осу - традиционная в каратэ форма приветствия, а также выражение понимания, согласия и готовности

Номенклатура

Кантё - верховный мастер, наставник всей организации ИКО (Мацуи Сёкэй)

Кохай - младший ученик (10-1 кю)

Сихан - мастер (5 дан и выше)

Сэмпай - старший ученик (1-2 дан)

Сэнсэй - учитель (3-4 дан)

Сосай - шеф, основатель организации ИКО (должность, которую занимал Ояма Масутацу)

Хонбу - главная штаб-квартира ИКО в Токио

Способы дыхания

Гяку-сики кокю - способ дыхания с втягиванием стенки

живота при вдохе и ее выдвижением вперед при выдохе («обратное дыхание»), применяется при выполнении дыхания ибуки в ката Сантин и Тэнсё

Дзюн-сики кокю - способ дыхания с выдвижением стенки живота вперед при вдохе и ее втягиванием при выдохе («брюшное дыхание»)

Ибуки - силовое дыхание с форсированным выдохом и напряжением мышц живота

Ногарэ-омотэ - глубокое дыхание с удлиненным вдохом (вдох на 7 счетов, выдох на 3 счета)

Ногарэ-ура - глубокое дыхание с удлиненным выдохом (вдох на 3 счета, выдох на 7 счетов)

Син-кокю глубокое дыхание с одинаковой продолжительностью вдоха и выдоха {вдох на 5 счетов, выдох на 5 счетов)

Форма для занятий

До-ги - «одежда Пути», полный комплект формы каратиста. Включает в себя:

Ги - куртка

Оби - пояс

Цубон – штаны

Части тела

Аго - подбородок, челюсть

Аси - нога

Атама - голова

Гаммэн-лицо

Кансэцу- сустав

Кин - пах

Комэками- висок

Мэ - глаза

Сакоцу - ключица

Тандэн - центр энергии и силы, точка в животе под пупком

Тэ - рука

Хара - живот

Хидзо - печень, селезенка

Юби – палец

Технические термины

Аси-какэ - подсечка

Вадза - раздел техники, искусство, умение

Вадза-ари -полпобеды (1/2 очка) в свободном спарринге

Госии-дзицу - самооборона

Дзёгай - выход за пределы татами

Дзиссэн-кумитэ - спарринг с полным контактом

Дзию-кумитэ - свободный спарринг

Дзюдзи - скрестно

Дзюмби-ундо - разминка

Идо - перемещение

Идо-гэйко - тренировка техники в перемещении

Иппон - чистая победа в свободном спарринге (1 очко)

Иппон-кумитэ- учебный спарринг на 1 шаг

Каги - крюк

Какэ - зацеп

Камаз (гамаэ) - готовность, изготовка

Ката - формальное упражнение, комплекс приемов базовой техники, выполняемых с заданными перемещениями

Кати (гати) - победа в схватке

Киай - крик при выполнении техники, усиливающий ее мощь

Кимэ - фокусировка, акцент, концентрация при выполнении техники

Кихон - базовая техника каратэ

Кихон-гэйко - тренировка базовой техники на месте без партнера

Кокю - выносливость

Кокю-хо - техника дыхания

Кумитэ - бой, схватка, спарринг

Кэагэ - поднимающийся

Кэйко (гзйко)- тренировка

Кэри (гэри) - удар ногой

Моротэ - двойной

Нидан - по двум уровням

Рэй - поклон

Рэйги - сочетание спокойствия с правильной осанкой

Рэндзоку - комбинация приемов

Санбон-кумитэ - учебный спарринг на 3 шага

Сиккаку - дисквалификация

Сита - низкий

Тамэсивари - разбивание твердых предметов

Татами - площадка для спарринга

Тати (дати)- стойка

Тати-ката - арсенал стоек

Татэ - вертикальный

Тоби - прыжок

Тюй – предупреждение

Укэ - блок

Укэ-каэси - ответные действия, контратака

Ути - секущий или хлесткий удар рукой

Ути-коми - толчок

Хантэй-гати - победа по решению судей

Харай(барай)-сметание

Хики-аси - отдергивание ноги после удара

Хики-вакэ - ничья в схватке

Хики-тэ - в кихоне: отдергивание реверсивной руки в момент удара или блока другой рукой

Цуки (дзуки) - прямой (проникающий) удар рукой

Энтбсэн -дополнительное время

Якусоку-кумитэ -договорный учебный спарринг

Поклоны

Домо аригато годзай масита - большое спасибо (за тренировку)

Кантё-ни рэй - поклон Канте

Отагай-ни рэй - поклон всем присутствующим

Сёмэн-ни рэй - поклон вперед (президиуму соревнований)

Синдзэн-ни рэй - поклон символической святыне Школы, алтарю

Сихан-ни рэй - поклон мастеру (5-6 дан)

Сэмпай-ни рэй - поклон старшему (1-2 дан)

Сэнсэй-ии рэй - поклон учителю (3-4 дан)

Сюсин-ни рэй - поклон рефери (судье на соревнованиях)

Команды

Ваката? - понятно?

Дзокко - продолжайте поединок

Ей - приготовиться

Камаэ-тэ - принять стойку или позицию

Киай-тэ - каждую технику выполнять с киай

Котай - поменять партнеров в парах

Маваттэ - выполнить поворот

Мокусо - закрыть глаза и приступить к медитации

Мокусо ямэ - закончить медитацию и открыть глаза

Мугорэ - выполнять без счета

Наорэ - вернуться в исходное положение

Рэй - поклониться

Сидзэнтай - принять исходную позицию ожидания

Соаттз - сесть на пол

Сэйдза - опуститься на пол и сесть на пятки

Татэ - встать на ноги

Хадзимэ - начать

Хантай - сменить стойку (левую на правую или наоборот)

Ямэ - закончить

Ясумэ – расслабиться

Команды для выхода в стойки

Команды для выхода в стойки строятся в следующей последовательности:

1. Сначала указывается сторонность стойки (хидари или миги). Для киба-дати сторонность указывается только в случае выхода в стойку под углом 90° или 45°.

2. Затем указывается название стойки (дзэнкуцу-дати, сантин-дати, киба-дати, кокуцу-дати, кумитэ-но камаз).

3. Далее указываются техники, которые необходимо выполнить руками при выходе в стойку (например, гэдан-барай или кэри-но камаз).

После прослушивания команды ученики отвечают «Осу».

Далее подаются команды «ЁЙ» (ученики принимают позицию готовности) и «Камаэ-тэ» (ученики выполняют выход в стойку с киай).

Примеры:

- **Хидари дзэнкуцу-дати гэдан-барай. Ей. Камаэ-тэ.**
- **Хидари дзэнкуцу-дати гэдан-барай гяку-цуки. Ей. Камаэ-тэ.**
- **Хидари дзэнкуцу-дати кэри-но камаз. Ей. Камаэ-тэ,**
- **Миги сантин-дати. Ей. Камаэ-тэ.** (Выполняется с моротэ ути-укэ.)
- **Хидари кокуцу-дати сюто маваси-укэ. Ей. Камаэ-тэ.**
- **Киба-дати. Ей. Камаэ-тэ.** (Выполняется шагом вправо с моротэ гэдан-барай, предплечья остаются в горизонтальном положении.)
- **Хидари киба-дати ён-дзю-го гэдан-барай. ЕЙ. Камаэ-тэ.** (Стойка под углом 45°.)
- **Хидари киба-дати ён-дзю-го кэри-но камаз. Ей. Камаэ-тэ**. (Стойка под углом 45°.)
- **Хидари киба-дати гэдаи-барай. Ей. Камаэ-тэ**. (Стойка под углом 90°.)
- **Хидари киба-дати кэри-но камаэ. Ей. Камаэ-тэ**. (Стойка под углом 90°.) **Хидари кумитэ-ко камаэ. Ей. Камаэ-тэ.**

Уровни атаки и защиты

Дзёдан - верхний {голова, шея)

Тюдан - средний (туловище от линии плеч до линии пояса)

Гэдан - нижний (туловище ниже пояса и ноги)

Ити-1	Року - 6	Ни-Дзю - 20
Ни -2	Сити -7	Сан -дзю - 30
Сан-3	Хати - 8	Ён-дзю - 40

Си (ён) - 4 Го -5	Ку-9 Дзю- 10	Ён-дзю-го -45 Го-дзю - 50

Агэ - снизу вверх

Ёко - в сторону

Маваси - круговое

Маэ - вперед

Отоси - сверху вниз

Сёмэн - вперед

Саю - в стороны (вправо и влево)

Сото - снаружи вовнутрь

Ура - в обратном направлении

Усиро - назад

Ути - изнутри наружу

С Т О Р О Н Ы

Хидари-левая

Миги – правая

Взаимное положение рук и ног при ударе

Ой - удар выполняется передней рукой

Гяку - удар выполняется задней рукой

СТОЙКИ

А. Ожидания и готовности

Андза - поза для отдыха кулаки на бедрах

Ей - ноги з позиции сидзэн-дати, сжатые кулаки замедленным движением разводятся накрест от плеч до положения перед корпусом (применяется как позиция готовности перед выходом в другие стойки)

Мусуби-дати - пятки вместе, между ступнями угол 90°, левая ладонь покрывает правую, перед выполнением ката глаза закрыты, после выполнения ката глаза открыты (поза для медитации стоя)

Сидзэн-дати (сото хатидзи-дати) - пятки на ширине плеч, ступни развернуты в стороны под углом 45" , кулаки быстрым движением разводятся накрест от плеч до положения перед корпусом (стойка ожидания)

Сэйдза - поза для медитации или ожидания сидя на коленях и пятках, кулаки на бедрах

Хэйсоку-дати - ступни приставлены вплотную одна к другой (стойка ожидания)

Б. Основные

Дзэнкуцу-дэти - атакующая стойка с выпадом вперед, на согнутой передней ноге 70 % веса, на выпрямленной задней ноге 30 % веса

Киба-дати - стойка «всадника», ноги расставлены на двойную ширину плеч, ступни параллельны, центр тяжести понижен

Кокуцу-дати - защитная стойка, 70 % веса на согнутой задней ноге, 30 % веса на слегка согнутой передней ноге, пятка которой приподнята на 5-6 см

Сантин-дати - стойка «трех точек», ступни обеих ног повернуты внутрь под углом 45°, колени согнуты, одна нога выдвинута вперед на длину ступни

Ути хатидзи-дати - стойка «японской восьмерки», ступни обеих ног повернуты внутрь под углом 45°, колени согнуты

Хэйко-дати - ступни параллельны на ширине плеч

В. первходные

Какэаси-дати - стойка со скрещенными ногами, колени согнуты, на опорной ноге 90 % веса, другая нога находится на носке и несет 10% веса

Нэкоаси-дати - стойка «кошки», 90 % веса на согнутой задней ноге, 10 % веса на слегка согнутой передней ноге, пятка которой приподнята на максимальную высоту

Цуруаси-дати ~ стойка «журавля» на одной ноге, другая нога приподнята и находится в исходном положении для удара ёко-гэри со ступней, сформированной в «сокуто»

Г. Боевая

Кумитз-но камаз - равноопорная стойка с одной ногой, выдвинутой вперед (применяется для свободного спарринга)

Рэйнодзи-дати - стойка с выпадом одной ногой вперед, задняя нога согнута в колене и установлена на носок {применяется для выполнения ударов гяку-дзуки)

Способы перемещения

Дако-идо - перемещение в стойке шба-дати, развернутой под углом 45" к направлению движения

Кайтэн - вращение на 360°

Коса - смена ног прыжком на месте

Маэ-коса - заступ спереди при перемещении в стойке киба-дати в сторону

Ой-аси - приставной шаг вперед

Ой-сагари - приставной шаг назад

Окури-аси - «скрытный шаг» вперед

Окури-сагари - «скрытный шаг» назад

Усиро-коса - заступ сзади при перемещении в стойке киба-дати в сторону

Фуми-аси - шаг вперед со сменой сторонности стойки

Фуми-сагари - шаг назад со сменой сторонности стойки

Ударные поверхности рук и ног

А. Руки

Ёнхон-нукитэ - «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами и прижатым большим пальцем

Иппон-нукитэ - рука с выпрямленным указательным пальцем

Кокэн- «кулак-дуга», вершина согнутого запястья

Котэ - предплечье

Кэйко - «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку

Накаюби-иппонкэн - кулак с выступающим суставом среднего пальца

Нихон-нукитз - рука с выпрямленными и разведенными указательным и средним пальцами, образующими «вилку»

Ояюби-иппонкэн - кулак с выступающим суставом большого пальца

Рютокэн - кулак «голова дракона»

Сётэй - основание ладони

Сото-котэ - наружная часть предплечья

Сэйкэн-передняя часть кулака

Сюто - внешнее ребро ладони, «рука-нож»

Тохо - «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем

Тэтцуи - основание кулака, «рука-молот»

Уракэн - тыльная часть кулака

Ути-котэ - внутренняя часть предплечья

Хайсю - тыльная сторона ладони

Хайто - внутреннее ребро ладони

Хидзи (энпи) - локоть

Хиракэн - «плоский кулак» со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта, большой палец прижат

Хитосасиюби-иппонкэн - кулак с выступающим суставом указательного пальца

Б. Ноги

Аси - ступня

Аси-куби -лодыжка

Какато - пятка

Сокуто - внешнее ребро стопы

Сунэ-голень

Тзйсоку - внутренняя выемка стопы, подошва

Тюсоку - подушечка пальцев стопы

Хэйсоку - подъем стопы

Хидза - колено

Цумасаки - собранные вместе пальцы ноги

Удары руками

А. Прямые куланом

Моротэ-цуки - прямой удар одновременно двумя кулаками

Сэйкэн аго-ути - хлесткий прямой удар кулаком в подбородок

Сэйкэн гяку-цуки - удар задним кулаком

Сэйкэн дзюн-цуки - прямой удар кулаком в сторону

Сэйкэн ой-цуки - удар передним кулаком

Сэйкэн сита-цуки - удар кулаком снизу вперед в корпус

Сзйкэн-цуки - прямой удар кулаком

Хэйко-цуки - одновременный параллельный удар двумя кулаками на одном уровне (обычно на среднем)

Энкэй гяку-цуки - прямой удар задним кулаком после кругового отведения атаки противника другой рукой (тэнсё)

Яма-цуки - одновременный удар двумя кулаками на разных 0уровнях {на верхнем и среднем)

Б. Прямые производные

Ёнхон-нукитэ - удар «копьем» в горло, солнечное сплетение

Иппон-нукитэ - удар указательным пальцем в глаз, горло

Нихон-нукитэ - удар «вилкой» в глаза

Сётэй-ути - удар основанием ладони

Сюто сакоцу ути-коми - прямой удар ребром ладони в ключицу

В. Дугообразные

Кокэн-ути - удар согнутым запястьем (по различным траекториям) **Сюто гаммэн-ути** - удар ребром ладони сбоку по голове, шее

Сюто ути-ути - удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, шее

Сюто сакоцу-ути - удар ребром ладони сверху по ключице

Сюто хидзо-ути - удар ребром ладони снаружи по ребрам

Сэйкэн каги-цуки - удар кулаком сбоку в голову, корпус

Тэтцуи ёко-ути - удар основанием кулака наотмашь в сторону **Тэтцуи комэками-ути** - удар основанием кулака снаружи по голове **Тэтцуи маэ йко-ути** - удар основанием кулака наотмашь вперед **Тэтцуи отоси-ути** - удар основанием кулака сверху по голове

Тэтцуи хидзо-ути - удар основанием кулака снаружи по ребрам **Уракэн гаммэн-ути** - удар перевернутым кулаком вперед в лицо

Уракэн ёко-ути - удар в сторону перевернутым кулаком в горизонтальной плоскости

Уракэн маваси-ути - круговой удар перевернутым кулаком сбоку в голову

Уракэн саю-ути - удар в сторону в вертикальной плоскости перевернутым кулаком в лицо

Уракэн хидзо-ути - удар в сторону в горизонтальной плоскости перевернутым кулаком по ребрам

Хайто-ути - круговой удар внутренним ребром ладони снаружи вовнутрь по голове, шее, в корпус, пах (удар в пах выполняется при вертикальном положении ладони)

Г. Локтем

Агэ хидзи-ути - восходящий удар локтем

Ёко хидзи-ути - удар локтем в сторону

Маэ хидзи-ути - прямой (тычковый) удар локтем вперед

Усиро хидзи-ути - удар локтем назад

Хидзи отоси-ути - удар локтем сверху вниз (по согнувшемуся противнику)

Хидзи-ути - круговой удар локтем сбоку

Удары ногами

Еко-гэри - удар ребром стопы в сторону

Ёко-кэагэ ~ маховый удар в сторону и вверх ребром стопы, нога выпрямлена

Какато отоси-гэри - удар пяткой сверху вниз после предварительного выноса ноги вверх

Какэ-гэри - обратный круговой удар подушечкой пальцев стопы или пяткой изнутри наружу

Кансэцу-гэри - удар ребром стопы в коленный сустав

Кин-гэри (кинтэки-гэри) - удар подъемом стопы в пах

Маваси-гэри - круговой удар снаружи вовнутрь подъемом стопы, лодыжкой или голенью

Маэ-гэри - прямой удар вперед подушечкой пальцев стопы

Маэ-кэагэ - маховый удар вперед-вверх подушечкой пальцев стопы, нога выпрямлена

Сотомаваси-гэри - маховый круговой удар ступней снаружи вовнутрь, нога выпрямлена

Тоби-гэри - удар ногой в прыжке

Тоби нидан-гэри - два последовательных удара ногами в прыжке

Усиро-гэри - удар пяткой назад

Усиро маваси-гэри - обратный круговой удар подушечкой пальцев стопы или пяткой с «вертушкой»

Утимаваси-гэри - маховый круговой удар подъемом стопы изнутри наружу, нога выпрямлена

Хидза-гэри - удар коленом

Блоки

Гэдан-барай - нижний блок предплечьем с замахом над плечом, кулак сжат

Дзёдан-укэ - верхний блок предплечьем, кулак сжат

Какэ-укэ - цепляющий блок ребром ладони изнутри наружу

Кокэн-укэ - блок согнутым запястьем

Маваси-укз - двойной круговой блок перед корпусом раскрытыми руками

Моротэ-укэ - блок в положении тюдан ути-укэ, усиленный кулаком второй руки

Моротэ ути-укэ - двойной блок предплечьями изнутри наружу на среднем уровне, кулаки сжаты

Нами-гаэси - блокирование ударов в пах подставкой голени в горизонтальном положении

Осаэ-укэ - блок накладкой ладони сверху вниз

Сётэй-укэ - блок основанием ладони

Сунэ-укэ - блок голенью

Сэйкэн дзюдзи-укэ - блок скрещенными предплечьями, кулаки сжаты **Сюто дзюдзи-укэ** - блок скрещенными предплечьями, кисти раскрыты **Сюто маваси-укэ** - круговой блок двумя руками в позиции «сюто» сбоку от корпуса

Тэнсё - цепляющее покрытие ребром ладони изнутри

Тюдан сото-укэ - блок снаружи вовнутрь предплечьем на среднем уровне, кулак сжат

Тюдан ути-укэ - блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне, кулак сжат

Ути-укэ / гэдан-барай - двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях, кулаки сжаты

Хайто-укэ - блок изнутри наружу раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони .

В качестве блоков ногами могут использоваться подставки колена, голени, различные маховые удары, опережающие накладки и толчки стопой.