

(Полное наименование образовательной организации)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом руководителя  
(Краткое наименование  
образовательной организации)  
от "\_\_\_" декабря 20\_\_ г. № 1

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

(Город), 20\_\_

## Содержание

I. Общие положения.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2. Объем Программы .....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	8
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	8
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия .....	10
Для спортивной дисциплины «ката» .....	11
Для спортивной дисциплины «весовая категория».....	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	27
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	29
2.7. Планы инструкторской и судейской практики. ....	33
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	34
III. Система контроля.....	38
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	40
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	40
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката" ...	41
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория" .....	41
3. Нормативы специальной физической подготовки.....	42
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката" ...	42
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория" .....	43
3. Нормативы специальной физической подготовки.....	43
4. Уровень спортивной квалификации.....	44
1. Нормативы общей физической подготовки .....	44
2. Нормативы специальной физической подготовки.....	45

3. Уровень спортивной квалификации.....	45
1. Нормативы общей физической подготовки .....	45
2. Нормативы специальной физической подготовки.....	46
3. Уровень спортивной квалификации.....	46
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....</b>	<b>47</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	47
4.2. Учебно-тематический план.....	145
Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. ....	
	147
Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.....	
	148
Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. ....	
	150
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>152</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>152</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	152
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.....	155
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	156
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....	157

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденным приказом Минспорта России от 02.12.2022 г. № 1122 (далее – ФССП).

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

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

### На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокушин»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокушин»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин содержащим в своем наименовании слово и словосочетания "ката", «ката-группа» (далее – «ката»);
- укрепление здоровья.

### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокушин»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокушин»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокушин»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

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

2.2. Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно-го мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24	20 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1248	1040 - 1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

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

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам, в том числе самостоятельные занятия;
- смешанные учебно-тренировочные занятия (групповые с индивидуальными);
- участие в учебно-тренировочных мероприятиях (согласно таблице 3);
- участие в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (в объёме согласно таблице 4);
- медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный процесс должен проходить в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам спортивной подготовки. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин плана спортивной подготовки.

Таблица 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Таблица 4

#### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

При проведении контрольных соревнований проводится контроль текущей подготовленности спортсменов, выявляются слабые стороны спортивной формы с целью внесения корректив в дальнейший тренировочный процесс.

При проведении отборочных соревнований формируются основные и резервные составы сборных команд.

При проведении основных соревнований ставятся задачи полной мобилизации спортсменов на достижение высших результатов.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные).

Цикличность учебно-тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития учебно-тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием учебно-тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс – от его элементарных звеньев до этапов многолетней подготовки.

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план  
по виду спорта "киокушин" – Этап начальной подготовки**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Этап начальной подготовки (до года)					
		Недельная нагрузка в часах	в часах (ФССП)		в часах (программа)		
			min	max	min	max	
		4,5	6	5	6		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия				в часах	
				min	max	1	2
Наполняемость групп				в ФССП			
				min	max	12	24
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
		min	max	min	max	min	max
<b>КАТА</b>							
1	Общая физическая подготовка	30	39	78	122	85	100
2	Специальная физическая подготовка	23	27	60	84	60	70
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	3	0	0

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Этап начальной подготовки (до года)						
		Недельная нагрузка в часах	в часах (ФССП)		в часах (программа)			
			min	max	min	max		
		4,5	6	5	6			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			в часах			
					min	max	1	2
Наполняемость групп			в ФССП					
			min	max	12	24		
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		
		min	max	min	max	min	max	
4	Техническая подготовка	42	54	109	168	109	130	
5	Тактическая подготовка	1	3	1	3	1	2	
6	Теоретическая подготовка			1	3	1	2	
7	Психологическая подготовка			1	3	1	2	
8	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	
9	Судейская практика			0	0	0	0	
10	Тестирование и контроль	1	3	1	3	1	2	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1	3	1	2	
12	Восстановительные мероприятия			1	3	1	2	
	ИТОГО:	100%		260	312	260	312	
КАТЕГОРИЯ								
1	Общая физическая подготовка	50	64	130	200	138	156	
2	Специальная физическая подготовка	26	33	68	103	68	82	
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	
4	Техническая подготовка	18	23	47	72	48	56	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Этап начальной подготовки (до года)					
		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
				min	max	min	max
				4,5	6	5	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия				в часах	
						min	max
		1	2				
Наполняемость групп				в ФССП			
				min	max		
		12	24				
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
		min	max	min	max	min	max
5	Тактическая подготовка			1	4	1	4
6	Теоретическая подготовка	1	4	1	4	1	4
7	Психологическая подготовка			1	4	1	4
8	Инструкторская практика			0	0	0	0
9	Судейская практика	0	0	0	0	0	0
10	Тестирование и контроль			1	3	1	2
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	1	3	1	2
12	Восстановительные мероприятия			1	3	1	2
	ИТОГО:		100%	260	312	260	312

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Этап начальной подготовки (свыше года)					
		Недельная нагрузка в часах	в часах (ФССП)		в часах (программа)		
			min	max	min	max	
			6	8	6	6	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			в часах		
Наполняемость групп			min	max			
			1	2			
			в ФССП				
			min	max			
			12	24			
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
		min	max	min	max	min	max
<b>КАТА</b>							
1	Общая физическая подготовка	27	39	84	122	96	86
2	Специальная физическая подготовка	23	27	72	84	72	72
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	3	6	3	6
4	Техническая подготовка	42	54	131	168	132	132
5	Тактическая подготовка	1	3	1	4	1	2
6	Теоретическая подготовка			1	4	1	2
7	Психологическая подготовка			1	4	1	2
8	Инструкторская практика	1	2	1	4	1	2
9	Судейская практика			2	4	2	2
10	Тестирование и контроль	1	3	1	4	1	2
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1	4	1	2
12	Восстановительные мероприятия			1	4	1	2
	ИТОГО:	100%		312	312	312	312

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Этап начальной подготовки (свыше года)						
		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		
				min	max	min	max	
				6	8	6	6	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					в часах	
							min	max
					1	2		
Наполняемость групп					в ФССП			
					min	max		
					12	24		
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		
		min	max	min	max	min	max	
<b>КАТЕГОРИЯ</b>								
1	Общая физическая подготовка	46	60	144	187	156	144	
2	Специальная физическая подготовка	24	30	75	94	75	76	
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	3	6	3	6	
4	Техническая подготовка	22	28	69	87	69	70	
5	Тактическая подготовка			1	3	1	2	
6	Теоретическая подготовка	1	3	1	3	1	2	
7	Психологическая подготовка			1	3	1	2	
8	Инструкторская практика			1	2	1	2	
9	Судейская практика	1	2	2	4	2	2	
10	Тестирование и контроль			1	3	1	2	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	1	3	1	2	
12	Восстановительные мероприятия			1	3	1	2	
	ИТОГО:	100%		312	312	312	312	

**Годовой учебно-тренировочный план  
по виду спорта "киокушин" – Учебно-тренировочный этап (этап  
спортивной специализации)**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Учебно-тренировочный этап (до трех лет)					
		Недельная нагрузка в часах	в часах (ФССП)		в часах (программа)		
			min	max	min	max	
			8	14	8	8	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			в часах		
		Наполняемость групп			min	max	
2	3						
в ФССП							
№			в часах (ФССП)		в часах (программа)		
			min	max	min	max	
			10	20	10	20	
КАТА							
1	Общая физическая подготовка	12	21	50	87	64	54
2	Специальная физическая подготовка	28	34	116	141	116	116
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	10	21	42	22	24
4	Техническая подготовка	42	54	175	225	176	177
5	Тактическая подготовка			8	20	8	9
6	Теоретическая подготовка	6	15	8	20	8	9
7	Психологическая подготовка			9	22	10	9
8	Инструкторская практика			2	6	2	3
9	Судейская практика	1	3	2	6	2	3
10	Тестирование и контроль			2	6	2	3
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	2	5	2	3
12	Восстановительные мероприятия			3	6	4	6

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Учебно-тренировочный этап (до трех лет)						
		Недельная нагрузка в часах	в часах (ФССП)		в часах (программа)			
			min	max	min	max		
		8	14	8	8			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			в часах			
					min	max	2	3
Наполняемость групп			в ФССП					
			min	max	10	20		
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		
		min	max	min	max	min	max	
	ИТОГО:	100%		416	416	416	416	
КАТЕГОРИЯ								
1	Общая физическая подготовка	37	48	154	200	168	158	
2	Специальная физическая подготовка	20	26	83	108	84	84	
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	10	21	42	22	24	
4	Техническая подготовка	25	30	104	125	104	105	
5	Тактическая подготовка	6	15	8	20	8	9	
6	Теоретическая подготовка			8	20	8	9	
7	Психологическая подготовка			9	22	10	9	
8	Инструкторская практика	1	3	2	6	2	3	
9	Судейская практика			2	6	2	3	
10	Тестирование и контроль	2	4	2	6	2	3	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2	5	2	3	
12	Восстановительные мероприятия			4	6	4	6	
	ИТОГО:	100%		416	416	416	416	

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)					
		Недельная нагрузка в часах	в часах (ФССП)		в часах (программа)		
			min	max	min	max	
			12	18	12	12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			в часах		
Наполняемость групп			min	max			
			2	3			
			в ФССП				
min	max						
10	20						
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
		min	max	min	max	min	max
<b>КАТА</b>							
1	Общая физическая подготовка	10	19	62	119	86	72
2	Специальная физическая подготовка	28	34	175	212	176	177
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	12	44	75	44	45
4	Техническая подготовка	42	54	262	337	262	264
5	Тактическая подготовка	6	15	12	30	12	12
6	Теоретическая подготовка			12	30	12	12
7	Психологическая подготовка			13	32	14	15
8	Инструкторская практика	1	4	2	10	2	3
9	Судейская практика			4	15	4	6
10	Тестирование и контроль	2	4	4	8	4	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			4	8	4	6
12	Восстановительные мероприятия			4	9	4	6
	ИТОГО:	100%		624	624	624	624

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)					
		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
				min	max	min	max
				12	18	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия				в часах	
						min	max
		2	3				
Наполняемость групп				в ФССП			
				min	max		
		10	20				
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
		min	max	min	max	min	max
<b>КАТЕГОРИЯ</b>							
1	Общая физическая подготовка	32	38	200	237	218	204
2	Специальная физическая подготовка	21	28	131	175	132	132
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	12	44	75	44	45
4	Техническая подготовка	24	30	150	187	150	150
5	Тактическая подготовка			20	41	20	21
6	Теоретическая подготовка	10	20	20	42	20	21
7	Психологическая подготовка			22	42	22	24
8	Инструкторская практика			2	10	2	3
9	Судейская практика	1	4	4	15	4	6
10	Тестирование и контроль			4	8	4	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	8	4	6
12	Восстановительные мероприятия			4	9	4	6
	ИТОГО:	100%		624	624	624	624

**Годовой учебно-тренировочный план  
по виду спорта "киокушин" – Этап совершенствования  
спортивного мастерства**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Этап совершенствования спортивного мастерства						
		Недельная нагрузка в часах	в часах (ФССП)		в часах (программа)			
			min	max	min	max		
		16	24	16	16			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			в часах			
					min	max	2	4
Наполняемость групп			в ФССП					
			min	max	3	6		
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		
		min	max	min	max	min	max	
<b>КАТА</b>								
1	Общая физическая подготовка	12	17	100	141	122	108	
2	Специальная физическая подготовка	24	30	200	250	200	200	
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	14	58	116	58	58	
4	Техническая подготовка	42	54	349	449	350	350	
5	Тактическая подготовка			16	50	16	16	
6	Теоретическая подготовка	6	18	16	50	16	16	
7	Психологическая подготовка			18	50	18	20	
8	Инструкторская практика			8	16	8	12	
9	Судейская практика	2	4	9	17	10	12	
10	Тестирование и контроль			10	16	10	12	
11	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4	6	10	16	10	12	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Этап совершенствования спортивного мастерства					
		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
				min	max	min	max
				16	24	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия				в часах	
						min	max
		2	4				
Наполняемость групп				в ФССП			
				min	max		
		3	6				
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
		min	max	min	max	min	max
12	Восстановительные мероприятия			13	18	14	16
	ИТОГО:	100%		832	832	832	832
<b>КАТЕГОРИЯ</b>							
1	Общая физическая подготовка	22	36	183	300	222	208
2	Специальная физическая подготовка	21	37	175	308	176	176
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	14	58	116	58	60
4	Техническая подготовка	25	34	208	283	208	208
5	Тактическая подготовка	14	28	38	78	38	40
6	Теоретическая подготовка			38	76	38	40
7	Психологическая подготовка			40	79	40	40
8	Инструкторская практика	2	4	8	16	8	8
9	Судейская практика			9	17	10	12
10	Тестирование и контроль	4	6	10	16	10	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			10	16	10	12
12	Восстановительные мероприятия			13	18	14	16

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Этап совершенствования спортивного мастерства					
		Недельная нагрузка в часах	в часах (ФССП)		в часах (программа)		
			min	max	min	max	
				16	24	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		в часах			
min	max			2	4		
Наполняемость групп		в ФССП					
		min	max	3	6		
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
		min	max	min	max	min	max
	ИТОГО:	100%		832	832	832	832

Таблица 10

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" – Этап высшего спортивного мастерства**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Этап высшего спортивного мастерства					
		Недельная нагрузка в часах	в часах (ФССП)		в часах (программа)		
			min	max	min	max	
				20	32	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		в часах			
min	max			2	4		
Наполняемость групп		в ФССП					
		min	max	2	4		
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
		min	max	min	max	min	max
<b>КАТА</b>							
1	Общая физическая подготовка	15	20	156	208	204	196
2	Специальная физическая подготовка	20	26	208	270	208	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	16	83	166	84	84
4	Техническая подготовка	42	56	437	582	438	440

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Этап высшего спортивного мастерства					
		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
				min	max	min	max
				20	32	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия				в часах	
						min	max
				2	4		
Наполняемость групп				в ФССП			
				min	max		
				2	4		
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
		min	max	min	max	min	max
5	Тактическая подготовка			10	58	10	12
6	Теоретическая подготовка	3	17	10	58	10	12
7	Психологическая подготовка			11	61	12	12
8	Инструкторская практика			10	20	10	12
9	Судейская практика	2	4	11	22	12	12
10	Тестирование и контроль			16	34	16	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	10	16	34	16	16
12	Восстановительные мероприятия			20	36	20	20
	<b>ИТОГО:</b>		100%	1040	1040	1040	1040
<b>КАТЕГОРИЯ</b>							
1	Общая физическая подготовка	18	32	187	333	224	208
2	Специальная физическая подготовка	27	34	281	354	282	284
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	16	83	166	84	84
4	Техническая подготовка	14	20	146	208	146	148
5	Тактическая подготовка	22	32	76	110	76	80

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин" в (Краткое наименование образовательной организации)		Этап высшего спортивного мастерства					
		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
				min	max	min	max
				20	32	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			в часах		
					min	max	
			2	4			
Наполняемость групп			в ФССП				
			min	max			
			2	4			
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
		min	max	min	max	min	max
6	Теоретическая подготовка			76	110	76	80
7	Психологическая подготовка			77	113	78	80
8	Инструкторская практика	2	4	10	20	10	12
9	Судейская практика			11	22	12	12
10	Тестирование и контроль	5	10	16	34	16	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			16	34	16	16
12	Восстановительные мероприятия			20	36	20	20
	ИТОГО:	100%		1040	1040	1040	1040

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 11

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	направленных на формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

#### I. Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в

том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Таблица 12

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 13

Год обучения	Знания и умения спортсменов	Кол-во часов
Этап начальной подготовки		
До года	Овладение терминологией киокушин, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях).	2
Свыше года	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия, проведения вместе с тренером разминки в группе. Овладение навыками судейства в киокушин. Изучение основных обязанностей судей.	2
Учебно-тренировочный этап		
До трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	3
Свыше трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	6
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей судьи, секретаря на внутришкольных соревнованиях.	12
2-й	Помощь тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части.	12

Год обучения	Знания и умения спортсменов	Кол-во часов
	Выполнение обязанностей судьи, секретаря в городских соревнованиях	
3-й	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту.	12
Этап высшего спортивного мастерства		
Весь этап	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместного с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований.	12

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

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

### Медицинские требования.

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку, производится при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по киокушин. В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, контрольных нормативах, после болезни или травмы;
- контроль за использованием учащимися фармакологических средств.

### План применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста,

спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических

процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Таблица 14

Год обучения	Знания и умения спортсменов	Кол-во часов
<b>Этап начальной подготовки</b>		
До года	- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна	2
Свыше года	- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна	2
<b>Учебно-тренировочный этап</b>		
До трех лет	восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.	3
Свыше трех лет	основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.	6
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
1-й	- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); - правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); - посещение бани (2-4 раза в месяц); - ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки); - подвижные игры (в периоды активного отдыха); - посещение бассейна (2-4 раза в месяц); - лесные прогулки (2-4 раза в месяц);	16
2-й		16
3-й		16

Год обучения	Знания и умения спортсменов	Кол-во часов
	- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).	
Этап высшего спортивного мастерства		
Весь этап	Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.	20

### III. Система контроля

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

#### На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «киокушин»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «ката» и «ката-группа»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокушин» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокушин»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

#### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

#### На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА "КИОКУШИН"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/д евушки	мальчики/ юноши	девочки/д евушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Таблица 16

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "КИОКУШИН"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория"</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой	количество раз	не менее	

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
	перекладине		-	7
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица 17

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ)  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "КИОКУШИН"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 18

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "КИОКУШИН"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
			-	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокушин»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокушин»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин содержащим в своем наименовании слово и словосочетания "ката", «ката-группа» (далее – «ката»);
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокушин»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокушин»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокушин»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения. Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Несколько кувырков подряд.

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

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

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

Спортивные игры: футбол, бадминтон, настольный теннис.

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

использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

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

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

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

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

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

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и

освободиться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигнуть. Салочки с использованием поясов.

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

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

### Теоретическая подготовка

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

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

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

Неприятие вредных привычек – основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте. Хронические болезни и патологические процессы,

возникающие в организме человека в результате курения, употребления спиртных напитков, наркомании. Недопустимость вредных привычек при занятиях физической культурой и спортом.

Терминология. Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов. Основные общетехнические термины. Уровни нанесения ударов. Стойки. Позиции сидя. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Передние и задние удары. Ката.

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

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

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

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

## Техническая подготовка

### Базовая техника

Татиката (стойки). Хэйсоку-дати. Мусуби-дати. Хэйко-дати. Сидзэн-дати (сотохатидзи-дати). Ёй. Утихатидзи-дати. Сантин-дати. Дзэнкуцу-дати. Киба-

дати. Цуруаси-дати. Кумитэ-но камаэ (боевая стойка). Позиции сидя: сэй-дза, ан-дза.

Цуки (удары руками). Сэйкэн тюдан-цуки. Сэйкэн дзёдан-цуки. Сэйкэн аго-ути. Сэйкэн сита-цуки. Сэйкэн 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-укэ. Тюдан сото-укэ. Тюдан ути-укэ. Гэдан-барай. Ути-укэ / гэдан-барай.

Кэри (удары ногами). Маэ-кэагэ. Утимаваши. Сотомаваши. Хидза-гэри. Кин-гэри. Маэ-гэри. Маваси-гэри. Ёко-кэагэ. Ёко-гэри. Кансэцу-гэри. Усиро-гэри.

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

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

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

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

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

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

Подтягивания на перекладине. 3 раза.

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

### Адаптированная техника для спарринга

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

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

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

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

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

#### Тактическая подготовка

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

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

Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере адаптации учеников ее арсенал должен постепенно расширяться. Особое внимание необходимо обратить на

необходимость непрерывно атаковать противника, не давая ему возможности отдыхать и готовить собственные атаки. При выполнении этих заданий дети учатся быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками. Вырабатывается навык психологического подавления противника, развивается специальная выносливость.

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

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

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

#### Примечание

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

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

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

## Б. ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ГОДА).

### Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

### Техническая подготовка

#### Базовая техника

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

Кокю-хо (техника дыхания). Син-кокю.

Идо (основы движения).

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

Например: кокуцу-дати + тюдан ути-укэ.

- Удвоение техники.

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

б) дзэнкуцу-дати + сэйкэн тюдан санбон-цуки.

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

Сокуги тайкёку соно сан.

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

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

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

#### Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Перемещения в боевой стойке приставными шагами по кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения вперед-назад, влево-

вправо. Вышагивание (выпад) передней ногой, задней ногой. Отшагивание передней ногой, задней ногой. Скручивание тазового пояса к передней ноге, к задней ноге.

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

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

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

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

#### Тактическая подготовка

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

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

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

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

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).

Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки

### А. Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения.

#### 1. Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

Упражнения на координацию, равновесие, совершенствование работы вестибулярного аппарата. Последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой). Разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него). Упражнения с переключением с одних движений на другие. Равновесие на одной ноге с

наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, скамье). Поза Ромберга с закрытыми глазами (№№ 1,2,3). Повороты и вращения головой и туловищем. Обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой). Перекатывание по полу в горизонтальном положении. Приседания с выпрыгиваниями и вращениями. Прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой. Многоскоки с поворотами на 90°, 180°, 360°, на произвольные углы, на максимальные углы. Наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча.

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

## 2. Легкоатлетическая подготовка.

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

Бег: вперед, назад; на носках, на пятках, на ребрах ступней; боком со скрестными заступами; перемещение в сторону с подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); подводящие беговые и толчковые упражнения (в т.ч. с опорой рук о стену, перила); осанка и работа рук во время бега; упругий бег на месте; пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; вынос бедра и постановка стопы; отталкивание как основная фаза бега; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции; бег с высоким подниманием бедра; бег с подскоками вверх и проскоками на толчковой ноге; бег с подниманием прямых ног вперед и назад; бег с захлестом голени назад; бег с «выхлестыванием» ступней наружу; бег с широким разведением коленей; бег с движением коленей внутрь; бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх с проскоками на толчковой ноге; бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх («прыжки в шаг»); перемещение прыжками с ноги на ногу с небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении; скоростное перемещение прыжками на одной ноге; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками,

семенящий бег (держась высоко на стопах), бег трусцой; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения; бег с изменением темпа движения; бег с вращениями; бег с ускорениями с хода и с бега; бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам; равномерный бег с высокого старта; техника низкого старта по командам; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование («набегание»); бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м) с низкого старта; челночный бег 3 × 10 м, 6 × 6 м, 10 × 10 м; 4 × 25 м; бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (широкий выпад в шаге, присед, упор лежа, положение лежа на животе, лежа на спине); бег в гору; бег под гору; бег вверх и сбегание вниз по лестнице; кросс по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона; техника передачи и приема эстафетной палочки в эстафетах.

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

Прыжки: с места вперед, назад, в сторону; в длину с короткого разбега (в 1-3-5 шагов); в длину с длинного разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; скачки на одной ноге, на двух ногах; прыжки вверх из полуприседа, из полного приседа; в длину с места толчками двух ног тройной-пятерной-десятерной прыжок; в длину с места тройной прыжок (первый толчок двумя ногами, второй толчок – одной ногой, третий толчок – другой ногой, приземление на обе ноги); в длину с разбега двойной-тройной-четверной прыжок с приземлением на две ноги; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»); прыжки вверх толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; прыжки вверх толчком двух ног с захлестом голени назад; прыжки вверх с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; прыжки вверх с выполнением заданных движений руками или ногами в воздухе; прыжки вверх с вращением на максимальный угол; соскок с возвышения с приземлением на две ноги; соскок с возвышения с уходом кувырком; соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх, вперед или в сторону (на двух ногах, на одной ноге); прыжки по «зигзагу» с ноги на ногу; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и высоту; прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамью, через партнера на корточках; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов (рукой, ногой, головой);

перемещение прыжками на одной ноге с высоким выносом бедра и другой ногой, притянутой коленом к плечу («блоха»); «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и проползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа («дриблинг»); прыжки в упоре лежа сзади.

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

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

### 3. Гимнастическая подготовка.

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

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

На балетном станке: растяжки, наклоны, перемахи.

На матах: кувырки, прыжки, ползание.

На подвесном канате: висы, лазание.

На гимнастическом козле: прыжки согнув ноги и ноги врозь с разбега (с использованием толчкового мостика).

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

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

4. Акробатическая подготовка. Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор

присев. Несколько быстрых кувырков подряд. Кувырок со скрещенными голеньями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на руках у стены. Стойка на руках (обозначить). Ходьба на руках. Переворот в сторону с места и разбега. Переворот в сторону с поворотом. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад. Вставание из гимнастического моста в основную стойку. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках в группировке. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост. Подъем разгибом с шеи. С разбега переворот вперед разгибом с опорой на руки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Напрыгивание из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360° (на матах). Прыжки с рук на ноги и обратно. Переворот назад с поддержкой. Парные кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого). В паре из положения стоя спинами друг к другу, руки сцеплены над головой, перевороты назад в группировке через спину наклоняющегося партнера.

#### 5. Борцовская подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 6. Атлетическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Упражнения на расслабление.

Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание

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

Б. Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

#### 1. Воспитание силы.

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

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

Увеличение взрывной силы. Выталкивания грифа от плеч вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног. Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу) и выпрыгивание вверх, вперед, в сторону. Соскок с возвышения и

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

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

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

## 2. Воспитание быстроты.

Увеличение быстроты одиночного движения. Совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях. Выполнение ударов с ментальной установкой на превышение достигнутой скорости их нанесения. Выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди). Увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка). Задания на расслабление мышц в стартовой фазе. Задания на расслабление мышц, не принимающих участие в ударе.

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

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

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

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

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

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

Повышение частоты нанесения ударов. Серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных).

Поочередные удары руками, ногами на быстрых «разножках». Скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов. Самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности. Аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

### 3. Воспитание специальной выносливости.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Упражнения для развития координации и ловкости. Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций «на технику» и «на скорость». Спарринг с финтами и обманными действиями. Спарринг в «неудобной» стойке: для правой – в правосторонней, для левой – в левосторонней. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком коридоре. Спарринг в условиях плохой освещенности. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Гашение горячей свечи различными ударами рук и ног.

8. Набивание тела.

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

9. Растягивающие упражнения.

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

Программа 1-го года обучения

Теоретическая подготовка

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

История Киокушин. Жизнь и деятельность Ояма Масутацу. Создание Киокушин. Развитие Киокушин при жизни Ояма Масутацу и после его смерти.

Киокушин в России. Появление каратэ в СССР. Становление Киокушин в СССР в 70-е и 80-е годы XX века. Развитие Киокушин в России в 90-е годы XX века. Развитие Киокушин в России на современном этапе. Достижения российских каратистов на международной арене.

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

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

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

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

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

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

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

## Техническая подготовка

### Базовая техника

Татиката (стойки). Какэси-дэти.

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

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

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

Идо (основы движения).

- В кокуцу-дэти: сюто маваси-укэ.

- В сантин-дэти движение вперед и назад, повороты.

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

- В кибэ-дэти движение боком вперед и назад (маэ-коса, усиро-коса), повороты.

Например: кибэ-дэти + дзюн-цуки, тэтцуи.

- Сочетания: блок и атака.

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

● Сочетания: цуки и кэри.

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

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

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

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

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

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

Кондиция.

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

Отжимания. 40 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 40 раз.

Ходьба на руках. 40 секунд.

Подтягивания на перекладине. 8 раз.

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Варианты положений рук в боевой стойке. Дополнительные виды перемещений: окури-аси, окури-сагари (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 (толково-проникающие) удары руками.

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

Удары ногами. Гэдан маваси-гэри (лоу-кик под блоком голенью по икре опорной ноги). Какато отоси-гэри (варианты маэ-кэагэ, ути-маваси и сото-маваси). Гэдан усиро маваси-гэри (по бедру). Усиро маваси-гэри (в корпус, голову). Сокуто усиро маваси-гэри (в голову, для ближней дистанции). Асикакэ (подсечка стопой снаружи под переднюю ногу). Гэдан маваси-гэри (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). Намигаэси (амортизирующая подставка голени под углом от гэдан маваси-гэри). Отвод ноги назад со сменой сторонности стойки (от гэдан маваси-гэри). Отход назад «шагом-подсечкой» без смены сторонности стойки (от гэдан маваси-гэри). Жесткий сото-укэ без замаха с прикрытием головы другой рукой (от хидза-гэри, маэ-гэри). Жесткая подставка колена вперед (от маэ-гэри в корпус). Сунэ-укэ (жесткая подставка голени от маваси-гэри в корпус). Отклон корпуса назад (от маэ-гэри в голову). Жесткое прикрытие головы рукой (от какато отоси-гэри, в т.ч. с шагом на противника). Моротэ сюто-укэ (от маваси-гэри, усиро маваси-гэри в голову, в т.ч. с отходом по диагонали). Толчок ступней в бедро сзади (от усиро-гэри, усиро маваси-гэри). Уход назад (от прямых ударов). Уход в сторону по диагонали (от круговых ударов).

Болевые точки. Грудинная кость (цуки). Сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки). Зона между ребрами и тазовыми костями (сита-цуки, 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 заблокировать либо уйти от него. Далее сразу же выполняется собственная контратака, одиночная или серийная.

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

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

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

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

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

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

## Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Техническая подготовка

### Базовая техника

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

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

Идо (основы движения).

- Кайтэн-идо (вращение).

Например: киба-дати + кайтэн-тэтцуи.

- Дако-идо (угол 45°).

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

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

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

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

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

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

Кондиция.

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

Отжимания. 50 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 50 раз.

Ходьба на руках. 50 секунд.

Подтягивания на перекладине. 10 раз.

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

### Адаптированная техника для спарринга

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

Удары руками. Баллистические удары руками. Ути-ороси (крюк сверху). Каги-цуки (по ребрам: перед локтем, за локтем). Каги-цуки (по плечам). 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-гэри (в голову, с длинным выносом колена и хлестом голени, для дальней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с круговым проносом). Усиро маваси-гэри (в голову, с хлестом голени). Тоби усиро-гэри (длинный вариант, по отбегающему противнику). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик снаружи и изнутри по опорной ноге в момент выполнения противником удара другой ногой). Хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для входа с дальней дистанции). Маэ-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для стопинга, теснения). Маэ-гэри (с предварительным ложным выносом колена в сторону, имитируя начало маваси-гэри). 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 «ожидания», с заранее подготовленными вариантами встречных ударов, а также хорошо сочетается с собственными атаками при попытках противника наносить контратакующие удары.

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

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

Типовая схема последовательности овладения тактикой встречных ударов:

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

Задания для спаррингов. Набивание тела по принципу «первый набивает, второй встречает». «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Развитие атаки по отступающему (в т.ч. отбегающему) противнику. Комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов. Комбинации с сочетанием фронтальных ударов и «вертушек». Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Комбинации по схеме: вход руками и завершающий удар ногами. 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 3-го года обучения

### Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Базовая техника

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

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

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

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

Кондиция.

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

Отжимания. 60 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 60 раз.

Ходьба на руках. 60 секунд.

Подтягивания на перекладине. 12 раз.

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

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

Удары руками. Толчково-проникающие удары руками. Ой-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Гяку-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Сютотти (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-гэри (в голову, с вертикальным хлестом голени сверху вниз). Тоби маваси-гэри (передний, задний). Тоби усиро маваси-гэри. Тоби усиро маваси-гэри с падением. Какато отоси-гэри (с «разножкой»). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик, «подрезающий» сверху вниз). Какато отоси-гэри, усиро маваси-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Какэ-гэри (передний, задний). Ёко-гэри (передний, задний, стопинг). Какато отоси-гэри (с наклонной траекторией удара).

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

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

#### Тактическая подготовка

Отработать тактику боя с агрессивным противником.

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

удары своими встречными и опережающими прямыми. Если противник «проваливается», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам.

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

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

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

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

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 отступить на безопасную дистанцию.

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

Особо отбатывается 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 4-го года обучения

### Теоретическая подготовка

Разминка и ее виды. Значение разминки перед тренировочными занятиями и при выступлении на соревнованиях. Разминка перед кихон-гэйко, идо-гэйко, выполнением ката. Стандартный комплекс ударов и блоков (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, расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности.

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

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

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

Обманные действия в бою. Назначение обманных действий – нейтрализация защиты противника. Виды обманных действий: отвлекающие удары, недоведенные удары, финты корпусом, финты руками и ногами,

ложные перемещения, ложное направление взгляда, смена уровня на завершающем ударе серии, ложные раскрытия, провоцирование на неподготовленную атаку, ложная уступка инициативы.

Тактика психической атаки. Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем. Подавление противника в ходе боя боевыми выкриками («киай»). Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени подготовиться к отражению атаки. Применение «обвальных» атак в критические моменты боя. Репетиция внешних эффектов психической атаки перед зеркалом и со 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 левой. Тактика ведения уличного боя: с борцом, боксером, каратистом, с плохо подготовленным противником, с опытным хулиганом-драчуном (ведущим «бой без правил»), с группой нападающих.

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

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

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

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

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

Терминология. Ката. Разбивание твердых предметов. Самооборона.

Техническая подготовка

Базовая техника

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

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

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

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

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

### Адаптированная техника для спарринга

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

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

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

### Тактическая подготовка

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

Для спортсменов, показывающих высокие результаты на соревнованиях, тактическая подготовка должна проводиться по индивидуальным планам. Совершенствование индивидуального тактического мастерства должно происходить в соответствии с нервно-психологической

предрасположенностью каждого спортсмена и его конкретными физико-техническими данными.

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

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

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Программный материал для изучения на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

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

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

## 1. Общеразвивающие физические упражнения.

Перемещения и прыжки для разминки:

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

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

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

г) переползания на борцовском ковре различными способами.

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

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

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

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

Упражнения на местности: бег в гору; бег под гору; бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через канавы, ямы); залезание на деревья; взбирание на крутые склоны, холмы, небольшие скалы; передвижение по растянутым между деревьями канатам с помощью рук и ног различными способами; бег по пересеченной местности с камнями 5-10 кг в руках; перетаскивание и бросание тяжелых бревен и камней; волочение тяжелой автомобильной покрышки по земле с помощью веревки различными способами; рубка деревянной колоды топором-колуном; пилка и колка дров; метание теннисного мяча, гранаты, камней «на дальность».4

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

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

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

Для воспитания быстроты: спринтерский бег.

Для укрепления мускулатуры: атлетическая гимнастика (бодибилдинг).

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

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

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

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

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

Для развития мышц-разгибателей рук: толкание ядра.

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

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

## 2. Специальные упражнения.

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

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

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

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

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

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

б) Развитие быстроты:

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

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

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

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

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

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

Упражнения для повышения скорости перемещений: рывково-тормозные упражнения; задания на резкое изменение направления движения; быстрые челночные перемещения; «серповидные» перемещения; задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода; парные упражнения на перемещение типа «зеркало» с постепенным увеличением скорости

перемещений (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке); скоростное перемещение «восьмеркой» между мешками, между стульями.

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

в) Развитие выносливости:

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

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

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

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

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

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

г) Совершенствование работы вестибулярного аппарата:

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

д) Развитие ловкости и координации:

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

е) Набивание тела:

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

ж) Растяжка:

Разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке её на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой

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

Упражнения для развития волевых качеств:

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

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

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

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

Выполнение заданий на полную мобилизацию воли.

Координационно-силовые упражнения с заданным высоким темпом выполнения.

Выполнение заданий с лимитированным временем выполнения.

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

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

Спарринга с частой сменой партнеров.

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

### 3. Киокушин, его элементы и варианты.

Значительная доля времени на тренировках, помимо физической подготовки, должна отводиться для обучения непосредственно киокушин, включая все его элементы и варианты. В киокушин знания традиционно передаются по двум направлениям – во-первых, это базовая техника (кихон) и

её формальные комплексы (ката), во-вторых, техника для свободного спарринга и тактика её применения. Кроме того, необходимо владеть техникой тамэсивари (разбивания твердых предметов), так как и на аттестационном экзамене, и на соревнованиях спортсмены проходят тест по ломанию досок.

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

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

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

Техника и тактика для повторения.

А. Кихон (базовая техника):

Татиката (позиции):

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

Цуки (удары рукой):

Сэйкэн-цуки, энкэй гяку-цуки, сэйкэн аго-ути, сэйкэн сита-цуки, сэйкэн каги-цуки, хидзи-ути (все варианты), уракэн гаммэн-ути, уракэн саю-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн маваси-ути, сютто гаммэн-ути, сютто сакоцу-ути, сютто

сакоцу-утикоми, сюто хидзо-ути, сюто ути-ути, тэтцуи, нукитэ, сётэй, кокэн-ути, хайто-ути, моротэ-цуки.

Укэ (блоки):

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

Кэри (удары ногой):

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

Кокю-хо (техника дыхания):

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

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

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

Ибуки (на выдохе форсируется напряжение всего тела).

Б. Идо (основы движения):

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

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

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

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

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

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

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

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

Сочетания: укэ и атака – например: дзэнкуцу-дэти + дзэдэан-укэ + сэйкэн тюдэан гяку-цуки.

Сочетания: Цуки и кэри – например: дзэнкуцу-дэти + маэ-гэри + сэйкэн тюдэан-цуки.

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

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

В. Ката (формальные комплексы):

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

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

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

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

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

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

Г. Якусиоку-кумитэ:

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

Д. Самооборона:

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

Е. Техника для свободного спарринга:

Удары руками:

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

Удары ногами:

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

Блокировки:

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

Уклоны и отклоны корпуса, защиты перемещением.

Ж. Тактика для свободного спарринга:

Атакующая тактика:

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

Контратакующая тактика:

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

Фронтальное маневрирование (дистанционная тактика):

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

Фланговое маневрирование:

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

Тактические умения:

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

Вновь изучаемая техника и тактика

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

Вновь изучаемой базовой техники нет.

Б. Ката (формальные комплексы):

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

В. Техника для спарринга:

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Г. Тактика для спарринга:

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

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

Совершенствование подготовки атаки, выполнения атаки и выхода из атаки.

Повышение скорости перемещений и подготовительных действий.

Совершенствование применения ложных действий.

Ведение поединка с различными типами противников.

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

#### 4. Ментальные упражнения

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

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

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

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

Примеры упражнений и тренировочных заданий для спарринговой подготовки

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

#### Специальная разминка

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

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

- Продолжение предыдущего упражнения. На поворотах выполнять:

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

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

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

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

• Бой с «тенью» руками:

- на корточках;

- прыгая на одной ноге.
- Бой с «тенью» одной ногой, прыгая на другой.
- Бой с «тенью» руками, ногами, руками и ногами, используя увеличенные серии. По заданию менять дистанцию нанесения ударов, уровни нанесения ударов, номенклатуру ударов, способы перемещения.
- Прыжки с поворотами на 180° или 360° до 10 раз подряд (направление поворотов произвольно менять при каждом прыжке). После каждой серии прыжков сразу же выполнять короткий бой с «тенью» (5-10 ударов).
- Свободно перемещаясь, выполнять движения:
  - круговые вращения головы;
  - круговые вращения корпуса;
  - наклоны корпуса в стороны;
  - удары хидза-гэри, лоу-кик, маэ-гэри;
  - броски рук со сжатыми кулаками;
  - смену ног прыжками («разножки»).
- Свободно перемещаясь, выполнять движения:
  - поворот прыжком на 360° (после поворота можно наносить различные удары);
  - два поворота подряд на 360° (с одинаковым или противоположным направлением вращения).
- Выкруты в тазобедренном суставе при удержании отведенной ноги партнером:
  - стоя;
  - лежа на полу.
- Лежа на спине, наносить ногами в воздух хидза-гэри, маэ-гэри, маваси-гэри, ёко-гэри.
- Во время ходьбы (с руками в защитной позиции перед лицом) выбрасывать вперед расслабленную руку (кулак легко сжат) к носку одновременно поднимаемой до высоты плеча противоположной выпрямленной ноги. Оба движения должны выполняться резко и синхронно. Выполнять по сигналу тренера или самостоятельно. Движение ноги - легкое, взрывное, с быстрым подниманием и быстрой постановкой на пол. Движение

руки - бросковое, взрывное, с энергичным вращением поясницы и спины и максимальным выбросом массы тела вперед. Выполнять при ходьбе вперед, назад, с оговоренными или произвольными поворотами во время движения. По мере освоения движение можно удваивать, утраивать и т. д. (в разумных пределах). При этом надо следить, чтобы все повторные движения выполнялись резко, «на взрыв».

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

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

#### Постановка ударов, учебные спарринги

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

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

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

- немного снизу;
- сбоку;
- немного сверху.

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

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

- Перемещаясь вперед, назад или произвольно, выполнять комбинацию «кэри + гяку-цуки». Добиваться слитности двух ударов, расслабленности,

естественности, перекачки энергии из ноги в руку без малейшей паузы. В удары бросать всю массу тела за счет поворота поясницы и спины. Использовать все удары ногами, применяемые в спарринге. Ногу после удара опускать на пол максимально быстро.

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

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

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

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

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

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

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

- При работе на мешке включать скоростные серии так, чтобы мешок на несколько секунд за счет ударов удерживался в наклонном положении.
- Отработка челночного перемещения. Выполнять в паре, поочередно нанося удары руками. Работа ног: толчок правой - движение вперед с ударом, толчок левой - движение назад с мягким блоком. Добиваться высокого темпа выполнения.
- Работа по мешку на челночных перемещениях по схеме: 1 удар -отход-сближение - 2 удара - отход-сближение - 3 удара и т. д. до 5-6 ударов. Челночное перемещение должно быть небольшим и очень быстрым, с сохранением строго вертикального положения спины. Между сериями выполнять круговое движение вокруг мешка.
- Первый партнер свободно перемещается, периодически резко останавливается. Второй партнер немедленно наносит лоу-кик (внешний или внутренний) по передней или задней ноге первого.
- Первый партнер свободно перемещается, периодически резко поднимает или опускает одну руку. Второй партнер немедленно наносит соответственно маваси-гэри тюдан или дзёдан.
- Первый партнер свободно перемещается с соединенными локтями, периодически резко их разводит. Второй партнер немедленно наносит цуки или сита-цуки в сплетение.
- Первый партнер свободно перемещается, периодически резко приподнимает один локоть. Второй партнер немедленно наносит сита-цуки или каги-цуки.
- Первый партнер свободно перемещается, периодически резко сводит локти. Второй партнер немедленно наносит каги-цуки.
- Первый партнер свободно перемещается с соединенными локтями, периодически резко их разводит. Второй партнер немедленно наносит хидза-гэри, маэ-гэри или усиро-гэри.
- Первый партнер свободно перемещается, периодически резко опускает руки. Второй партнер немедленно наносит усиро маваси-гэри дзёдан или какато отоси-гэри.
- Партнеры друг перед другом, руки соприкасаются кулаками. Перемещаясь различными способами, поочередно выполнять резкие неожиданные удары, которые другой партнер должен успевать блокировать: цуки, хидза-гэри, лоу-кик и т. д.
- Двое спортсменов ведут бой, третий двигается рядом с ними, имитируя защиты и удары. Партнеры периодически меняются ролями. Применять для

развития специальной выносливости в том случае, если у одного из спортсменов нет пары для спарринга.

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

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

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

- б) Партнеры наносят удары по очереди.;

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

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

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

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

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

Силовые упражнения с соревновательной направленностью

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

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

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

- Противники находятся друг перед другом в положении стоя на правом (левом) колене, другая нога выдвинута вперед, колено согнуто, голень

вертикальна, ступня на полу. Каждый противник передней ногой давит внутрь на ногу другого, стараясь вывести его из равновесия. Руками не помогать.

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

#### Специальная и силовая выносливость

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

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

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

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

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

- работа без отягощений — работа с отягощениями - работа без отягощений;
- бой с тенью - работа по мешку - бой с тенью;
- спарринг - работа по мешку - спарринг;
- набив - работа по мешку - набив;
- набив - борьба в партере - набив;

- прыжки через скакалку - силовое упражнение - прыжки через скакалку и т. д.

### Набивание

- Набивание на разных стадиях нанесения удара:
  - непосредственно перед ударом;
  - в момент выполнения удара;
  - сразу же после удара.
- Первый партнер, сидя на полу, медленно выполняет подъемы-опускания корпуса. Второй партнер, находясь сбоку от него, непрерывно набивает живот первого ударами кулака. Набивание должно происходить во всех фазах движения первого партнера.
- Первый партнер лежит на спине, руки вдоль тела. Второй партнер находится сбоку от первого в упоре на ладонях или кулаках на животе лежащего. Второй партнер выполняет отжимания или подскоки (дриблинг).
- Первый партнер непрерывно набивает второго ударами лоу-кик. Второй партнер периодически отвечает резкими неожиданными цуки. Первый партнер должен блокировать эти удары, не прерывая набивания.
- Первый партнер непрерывно набивает второго ударами цуки. Второй партнер периодически отвечает резкими неожиданными лоу-киками. Первый партнер должен блокировать эти удары, не прерывая набивания.
- Нанесение по одной ноге подряд двух лоу-киков - внутреннего и наружного (или наоборот).
- Набивание лоу-киками при выполнении приседаний.
- Набивание живота после выполнения подъемов-опусканий корпуса лежа.
- Набивание маваси-гэри тюдан после выполнения боковых подъемов-опусканий корпуса.
- Поочередное набивание сериями после борьбы в партере. Силовые упражнения, выполняемые вне помещения
- Выталкивать от плеча короткое массивное бревно (или округлый камень), имитируя форму удара цуки, и идти за ним. Выполняя броски, преодолеть заданную дистанцию.
- Бревно поперечно на плечах. Бег боком с перекрестным забеганием ног или перемещение в сторону подскоками.
- Бревно поперечно на плечах. Скрутки корпуса («твист») с перемещением в сторону.

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

#### Тактические задания

- 1-й партнер навязывает темповый бой. 2-й партнер, входя в ближнюю дистанцию, наносит жесткие одиночные удары по ребрам и по ногам, применяет вяжущую защиту, стараясь сбить темп. Периодически 2-й партнер резко разрывает дистанцию шагом в сторону, затем с резким сближением контратакует сбоку.
- 1-й партнер старается максимально жестко и акцентировано провести заранее оговоренный удар, например, левый хидза-гэри по правому боку 2-го партнера, при этом ему разрешается использовать любые техники в качестве подготовительной атаки. 2-й партнер, принимая бой, всячески препятствует нанесению 1-м партнером левого хидза-гэри, блокируя остальные удары и проводя собственные контратаки.
- 1-й партнер проводит бой в игровом стиле, стараясь позиционно выйти на выгодную позицию для нанесения точного удара. 2-й партнер, навязывая прессинг, старается первым занимать освобождающееся в эпизодах боя пространство и опережать 1-го партнера в темпе нанесения ударов.

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

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

- 2-й партнер работает только на контратаках.

- 2-й партнер «выдергивает» противника.

- 2-й партнер играет с противником.

- 2-й партнер работает на опережение.

- 2-й партнер работает на отходах.

- 2-й партнер старается вытеснить 1-го за пределы татами.

- Оба партнера выполняют спуртовую концовку в раундах.

- Оба партнера стараются провести последний раунд в максимальном темпе.

- 2-й партнер старается вымотать 1-го уже в начале раунда.

- 2-й партнер все время навязывает ближний бой.

- Максимально быстро перейти от защиты к контратаке.

- Максимально быстро изменить способ и направление перемещений.

- Максимально быстро перейти от нейтрального маневрирования к атаке.

- Максимально неожиданно перейти от одиночных тактических ударов к жесткой атакующей серии.

- Максимально быстро переключиться с атаки одной зоны тела противника на атаку другой зоны.

- Максимально быстро отреагировать на определенные действия противника заранее подготовленными собственными действиями.

## Теоретическая подготовка

Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом. Структура пня: разведка, основная часть (маневрирование, атака, защита, контратака), концовка (увеличение темпа, прессинг). Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки

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

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

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

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

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

Питание спортсмена. Принципы питания спортсмена: соответствие калорийности энергетическим затратам, сбалансированность, наличие витаминов и минеральных веществ, разнообразие, регулярность, баланс калорийности в течение дня, соответствие состава питания циклу тренировки и характеру тренировочной работы. Основные питательные вещества, их

калорийность и рациональное соотношение. Полноценные и неполноценные белки. Животные и растительные жиры. Простые и сложные углеводы. Нормы потребления белков при силовой и скоростно-силовой работе. Питательный режим спортсмена.

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

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

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

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Программный материал для изучения на этапе высшего спортивного мастерства.

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

- 1-я группа – общеразвивающие физические упражнения;
- 2-я группа – специальные упражнения;
- 3-я группа – непосредственно киокушин как вид спорта;

4-я группа – вспомогательные ментальные упражнения (идеомоторные, аутогенные, самовнушение).

Теоретическая подготовка.

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

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

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

Биомеханика техники каратэ и ее составные части биокинематика и биодинамика. Основная задача биомеханики - повышение эффективности техники и рационализация движений при одновременном снижении энергетических затрат и непроизводительных потерь времени. Биокинематика - изучение техники Киокушин с точки зрения относительных перемещений частей тела и формы движения в целом, определение оптимальных положений, амплитуд и траекторий движения, угловых и линейных скоростей и ускорений. Биодинамика - изучение техники Киокушин с точки зрения действия внутренних и внешних сил. Основные биодинамические характеристики техники - сила мышц в различных режимах их работы, сопротивление мышц-антагонистов, упругость и реактивные способности мышц, действие сил тяжести, влияние инерции, взаимодействие

масс различных частей тела, распределение мышечных тонусов в теле, силы реакции (тела противника, опоры пола), координирование движений и обеспечение баланса, использование базовых схем механики (рычаг, пара сил, момент вращения, импульс силы, количество движения и т. д.). Биомеханика базовых ударов - цуки, сита-цуки, хидза-гэри, маэ-гэри, маваси-гэри, усиро-гэри, усиро маваси-гэри, отоси какато-гэри.

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

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

Действия судей при судействе соревнований по кумитэ и ката. Обязанности судей при проведении кумитэ. Форма судей. Порядок выхода и смены судейских бригад. Приглашение участников на татами. Визуальный осмотр рефери участников кумитэ. Взаимное приветствие рефери и участников кумитэ. Взаимодействие рефери и секундометриста.

Взаимодействие рефери и боковых судей. Жесты боковых судей с использованием специальных флажков. Ведение поединка рефери, подача команд. Терминология, применяемая рефери. Регистрация технических действий бойцов. Регистрация запрещенных действий. Окончание поединка и объявление победителя.

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

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

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

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

#### Основные принципы подготовки к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При подготовке к соревнованиям следует также помнить о том, что отсутствие необходимых эмоций и максимальных усилий не позволит организму адаптироваться к предельным нагрузкам. Следовательно, только в

реальной, бескомпромиссной борьбе спортсмен сможет научиться полностью мобилизовать свои силы и целенаправленно использовать их. Поэтому

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

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

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

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

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

Если предсоревновательному этапу подготовки предшествовало несколько соревнований, прошедших с относительно небольшими интервалами, и спортсмен показал на них стабильно высокие результаты, то объем спарринговой нагрузки можно в разумных пределах снизить, увеличив объем

специально-подготовительных, скоростно-силовых и кондиционных упражнений.

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

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

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

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

При подготовке к соревнованиям необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

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

2. Повысить «пробивную» силу ударов. Для этого в первой половине предсоревновательного этапа следует отрабатывать удары по лапам и макиварам с использованием закрепленного сзади резинового эспандера, а также с гантелями в руках и манжетами-утяжелителями на ногах, во второй половине - только с гантелями и утяжелителями, постепенно уменьшая их вес. Объем этих упражнений должен быть умеренным. На последней неделе подготовки вес нагрузки не должен превышать 300-500 г. В любом случае после работы с нагрузкой необходима «раскидка» ударов без нагрузки, чтобы снять «забитость» мышц и восстановить их скоростные качества. Кроме того, периодически следует проводить небольшие «подкачки» мышц, работающих в ударах, в тренажерном зале. Однако ни в коем случае нельзя прибегать к закрепощающим культуристским «накачкам».

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

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

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

6. Добиться способности легко и разнообразно перемещаться в ходе боя, комбинируя перемещение с ударами и защитами. Для этого на тренировках необходимо давать задания на массированное нанесение ударов при перемещении различными способами: вперед и назад, в сторону, по кругу, перемещаясь полумесяцем и зигзагом, выполняя быстрые развороты на месте и в движении, выпады, быструю смену ног на месте («разножки») и должны ставиться задачи на выполнение защит и защитных перемещений (уходов) до и после удара.

7. Отработать «на взрыв» не только фронтальные удары (т. е. выполняемые лицом к противнику), но и удары, требующие дополнительных подготовительных движений. К ним относятся усиро-гэри, какато отоси-гэри и усиро маваси-гэри. Отработка «взрывных» ударов осуществляется по методу появляющейся лапы. Защиту от такого удара (умение уходить от резкого неожиданного удара) следует совершенствовать в парах, соблюдая необходимую **ОСТОРОЖНОСТЬ**.

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

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

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

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

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

Моделирование следует проводить в те же часы, в которые будет проводиться предстоящий турнир. Это необходимо для того, чтобы психика и мышцы спортсменов «просыпались» в то время суток, когда они должны будут «проснуться» на соревнованиях, а не только в привычное время ежедневных

тренировок (обычно вечернее). Желательно, чтобы на моделировании хотя бы частично воспроизводилась обстановка реального турнира. Для этого можно пригласить «болельщиков» и попросить их активно «поболеть». На моделировании обязательно присутствие врача.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На протяжении всего предсоревновательного этапа необходимо постоянно совершенствовать реакцию на движущийся объект, добиваясь высокого уровня реакции. Нужно давать тренировочные задания на совершенствование оперативного мышления (оперативность принятия и выполнения решений), повышение внимательности. Для этого используются основное (спарринг) и дополнительные упражнения: баскетбол, настольный очиню, регби на

колених с набивным мячом. Эти игры выполняют также функцию психологической разгрузки. Однако объем таких игр должен быть небольшим, а заниматься ими надо после основной тренировки, чтобы исключить перенос нехарактерных для каратэ двигательных навыков.

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

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

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

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

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

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

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

Физическая подготовка.

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

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

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

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

Известно, что чемпионов воспитывают не те тренеры, которые привыкли все действия сверять по учебникам, а те, кто мыслит творчески и нестандартно, «чувствует» своих учеников, смело идет на эксперимент и доверяет практическим результатам. При планировании и проведении тренировок тренерам-преподавателям следует избегать чрезмерной регламентации. Нельзя ограничиваться только постановкой стандартных заданий типа: «Ученик А выполняет заданные удары, ученик Б выполняет заданные блоки и заданную контратаку». Хотя такая работа и нужна, но только на начальных стадиях изучения атакующих и защитных действий. Задача заучивания комбинаций и ситуаций вообще не должна ставиться. Работа по обусловленным заданиям должна своевременно переходить в вариативную работу, которая потребует от ученика проявления находчивости и

инициативы. Если в тренировочном процессе будут преобладать жестко оговоренные задания, то заведомо не удастся воспитать бойца-единоборца. В поединке постоянно возникают непредсказуемые ситуации, и спортсмен, приученный мыслить и действовать по шаблону, окажется не способным взять на себя инициативу, так как будет все время ждать привычных для себя ситуаций (которые могут никогда не возникнуть).

#### Техническая подготовка.

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

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

Совершенствование техники для спарринга должно осуществляться по следующим принципиальным направлениям:

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

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

Основные критерии эффективности ударов таковы:

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

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

- нарушается его способность полноценно дышать;
- нарушается его способность к перемещению, маневрированию, ориентировке.

2) Скорость удара должна быть такой, чтобы противник не успел полноценно защититься;

3) Удар должен быть нанесен в такой момент и в такой ситуации, когда противник его не ожидает или вообще не видит.

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

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

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

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

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

- наносить удары с различной дистанции;
- наносить удары на разной высоте (уровне);
- наносить удары из различных стартовых положений;
- наносить удары в различных видах перемещений;
- наносить различные удары из одного и того же стартового положения;
- изменять траекторию уже начавшегося удара;
- комбинировать удары, в том числе рук и ног;
- варьировать темп нанесения ударов;
- быстро переходить от защиты к атаке и наоборот;
- финтить и т.д.

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

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

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

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

поэтому надежность и стабильность техники в финальном бою наиболее важны.

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

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

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

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

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

На протяжении макроцикла техническая подготовка должна строиться следующим образом:

- на общеподготовительном этапе подготовительного периода практически корректируются составные элементы соревновательной техники, формируются её биохимические и координационные основы;

- на специально-подготовительном этапе подготовительного периода ставится задача освоения и закрепления навыков целостного выполнения спарринговой техники и её комбинаций, как компонентов спортивной формы;

- на предсоревновательном этапе соревновательного периода приобретенные двигательные навыки совершенствуются в условиях моделирования реальных соревновательных ситуаций, отрабатываются варианты применения различных ударов и их комбинаций, решается задача повышения надежности и эффективности техники.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства включает в себя:

- детальное изучение и совершенствование тактики свободного боя во всех её вариантах, включая тактику «микрофрагментов» боя, тактику отдельных частей боя, тактику боя в целом;

- обучение адаптации к любому противнику, быстрому нахождению наиболее эффективных видов тактики в ходе одного боя;

- совершенствование стратегического мышления, умения правильно строить тактику выступления на соревнованиях;

- моделирование соревновательных условий на тренировках и контрольных соревнованиях;

- изучение и адаптирование «под себя» тактического опыта сильнейших спортсменов.

К тактике, так же как и к технике, следует подходить с точки зрения её эффективности, т.е. способности приводить к ожидаемому результату, а именно к нокауту противника. В киокушин можно обобщенно выделить следующие традиционные тактические стили ведения боя:

1. Темповый стиль. Применяется для физического изматывания противника непрерывными атаками, нарушения его дыхания, систематического обострения хода поединка. Эффективен в конце поединка, а также, если противник «пробит» в корпус или бедро. Для работы в темповом

стиле необходим высокий уровень развития специальной выносливости, скоростных и волевых качеств.

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

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

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

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

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

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

5. Тотальный стиль (стиль жесткого прессинга). Характеризуется непрерывными атаками без видимой подготовки (скрытыми атаками), опережающими контратаками, прерывающимися в зародыше атаки противника,

постоянным наступлением вперед, стремлением к территориальному доминированию, физическим и психологическим подавлением противника. Сочетание тотального и комбинационного стилей в атаке создает очень жесткий и плотный рисунок боя.

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

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

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

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

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

- имеющегося у спортсмена на данный момент хорошо отработанного (в том числе «коронного») арсенала технических действий, на базе которого отрабатываются тактические варианты ведения боя;
- анализа собственных прошлых выступлений с точки зрения эффективности примененной техники и тактики;
- имеющихся данных о вероятных противниках.

Для тактической подготовки применяются тактические упражнения. Как правило, это учебные спарринги и специально-подготовительные упражнения, имеющие следующие особенности:

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

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

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

- проведение спарринга с поочередно меняющимися противниками;
- проведение спарринга с использованием ограниченного количества технических действий против противника, применяющего более широкий набор технических действий;

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

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

- быстро и адекватно (правильно) воспринимать зрительную, звуковую, тактильную и другие виды информации о ходе боя;
- быстро и адекватно анализировать, и оценивать ситуацию и её изменения;
- быстро принимать решения в соответствии со сложившейся обстановкой и без колебаний выполнять их;
- четко контролировать физическое и психическое состояние как свое, так и противника и учитывать его при принятии решения о собственных действиях;
- предугадывать возможные действия противника;
- всегда быть быстрее противника в анализе ситуации, выборе действий и осуществлении атакующего замысла.

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

## Психологическая подготовка.

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

- развитие специализированных восприятий (чувства дистанции, чувства тайминга, ориентировки на татами, внимательности при оценке ситуации, быстроты реакции, быстроты принятия тактических решений, предугадывания действий противника и т.д.);

- воспитание психической готовности к выполнению поставленных тренировочных и соревновательных задач в неблагоприятных условиях (боль, травмы, усталость, некорректное судейство, неудачная жеребьевка и т.д.);

- воспитание психической готовности к многолетней напряженной тренировочной работе.

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

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

В целом психическая устойчивость спортсмена-каратиста зависит от:

- силы и значимости мотивационных установок, побуждающих его тренироваться и выступать на соревнованиях;

- уровня волевой подготовленности;

- уровня психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок);

- степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Совершенствование волевых качеств достигается путем постепенного увеличения степени трудностей, которые должны быть преодолены спортсменами, как в тренировочном процессе, так и при выступлении на соревнованиях. Спортсмены должны научиться максимально мобилизовать свою волю для достижения поставленных тренировочных и соревновательных

целей. Для этого у них следует постоянно воспитывать целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость и решительность, научить всегда чувствовать уверенность в своих силах.

Обучение приемам саморегуляции психического состояния ведется по следующим направлениям:

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

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

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

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

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 18

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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж;

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	<p>направления спортивной тренировки.</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "киокушин", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания "весовая категория", "абсолютная категория", "тамэсивари" (далее - "весовая категория") и "ката" основаны на особенностях вида спорта "киокушин" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "киокушин", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "киокушин" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

-----  
<1> С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 19);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 20);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ  
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапы боксерские	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет нагрудный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Шлем для киокушин	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	-	-
7.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
2. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать». – М.: Астрель: АСТ, 2004.
7. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.С. «Основы психологии спорта и двигательной активности». – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2023. – 592 с.: ил.
8. Федотова Е.В. «Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва» – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2023. – 480 с.: ил.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (<http://www.minobrnauki.gov.ru/>)
3. Министерство просвещения Российской Федерации (<http://www.edu.gov.ru/>)
4. Федеральный портал "Российское образование" (<http://www.edu.ru/>)
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (<http://www.window.edu.ru/>)
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://www.school-collection.edu.ru/>)
7. Федеральный центр информационно-образовательные ресурсы (<http://www.fcior.edu.ru/>)