

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА № 1028»**

111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГБОУ Школа №1028  
Н.В.Сачкова  
01.09.2016



**РЕКОМЕНДОВАНО**  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«БЕЛЫЙ ТИГР»**

**КАРАТЭ**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст детей:** 7 – 17 лет

**Срок реализации:** 4 года

**Уровень программы:** ознакомительный

**ФИО, должность разработчика:** Перетяцько Дмитрий Васильевич  
учитель физической культуры

Москва 2016

*Каратэ - путь жизни, цель которого состоит в том, чтобы дать людям полностью осознать их потенциальные возможности - как физические, так и духовные.*

*Ояма Масутацу*

Настоящая программа относится к физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей и подростков. Предметом изучения является один из наиболее распространенных в мире стилей каратэ - Кёкусинкай, созданный в середине XX века выдающимся японским мастером Оямой Масутацу (1923-1994).

Особенностью стиля является проведение поединков без защитной экипировки в полный контакт (без ограничения силы ударов), что предъявляет очень высокие требования к подготовке духа и тела спортсменов. В Японии Кёкусинкай каратэ относится к категории будо-каратэ, то есть считается не только спортом, но и Путем воина.

Кёкусинкай каратэ, являясь, по сути, разновидностью кулачного боя, давно и прочно обосновалось на российской земле и вполне соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить старую русскую традицию кулачных поединков). Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ дает им надежные навыки самообороны, которые необходимы молодым людям во время службы в армии, при работе в органах милиции и в охранных структурах, да и в повседневной жизни.

Настоящая программа обладает высоким уровнем новизны. Она содержит не только учебный материал для обучения базовой технике Кёкусинкай каратэ, необходимый для подготовки к сдаче технических экзаменов на кю, но и распределенный по этапам учебный материал для обучения свободному бою (кумитэ), включающий как техническую, так и тактическую стороны подготовки спортсмена-каратиста. В программе представлен большой объем упражнений для общей физической, целенаправленной физической и специальной физической подготовки.

Программа состоит из двух разделов. В первом разделе отражена подготовка обучающихся на начально-подготовительном этапе многолетней тренировки, во втором - на учебно-тренировочном этапе. Исходя из возрастных особенностей занимающихся, цели и задачи программы для этих этапов имеют определенные отличия (см. ниже).

Необходимо отметить, что в Кёкусинкай каратэ технико-тактические знания передаются по двум направлениям - это, во-первых, так называемая базовая техника (кихон) и ее формальные комплексы (ката), выполнение которых оценивается в технической части квалификационного экзамена, и, во-вторых, техника для свободного спарринга и тактика ее применения. Техника для спарринга представляет собой адаптированный вариант базовой техники, позволяющий вести поединок в высоком темпе с обоюдным нанесением ударов противниками в полную силу (высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичные). Владение техникой и тактикой свободного боя также оценивается на экзамене, но косвенным образом: претендент должен провести достаточно большое количество двухминутных контактных поединков с разными противниками и при этом избежать нокаута. Например, для сдачи экзамена на 1 кю необходимо провести подряд 30 боев, что занимает один час чистого времени.

Исходя из этого, выбран следующий принцип построения программы на техническом уровне - это поэтапная (модульная) техническая подготовка и сдача квалификационных экзаменов (от одного до двух раз в год в зависимости от года обучения) с параллельным освоением адаптированной техники и тактики для спарринга. Модульность программы вытекает из того, что обучающиеся не имеют права сдавать экзамен на следующий пояс (кю), не сдав экзамен на предыдущий, поэтому их обучение ведется «модулями», которые представляют собой законченные объемы технических и теоретических знаний на различные кю (от 10-го до 1-го). Важной особенностью Кёкусинкай каратэ является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз обязаны подтверждать свое умение выполнять технические приемы предыдущих поясов, несмотря на то, что

экзамены на них уже были сданы ранее. Поэтому каждый последующий экзамен становится все длиннее и труднее и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Как было отмечено выше, техника для свободного спарринга имеет определенные отличия от базовой техники, однако настоящая программа предусматривает максимально возможное соответствие техники для спарринга изучаемой одновременно с ней базовой технике, а также соответствие сложности изучаемой техники реальным физическим возможностям ребенка или подростка в зависимости от его возраста.

Структурно в «модуль» входит блок технических элементов (кихон-ката, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, дыхание, иппон-кумитэ, самбон-кумитэ, ката, рэнраку) и блок теоретических вопросов. Соответственно, логическим завершением обучения объему знаний каждого «модуля» и проверкой степени усвоения этих знаний всегда является квалификационный экзамен. При подготовке к экзамену тренер-преподаватель внимательно наблюдает за готовностью учеников, организует установочные тренировки и дает каждому ученику конкретные рекомендации.

Принцип построения программы на физическом уровне подбор упражнений для воспитания физических качеств по интенсивности, энергоемкости, координационной сложности и психической напряженности в соответствии с сенситивными периодами развития детей и подростков, а также широкое привлечение упражнений из сопутствующих видов спорта. На начально-подготовительном этапе предусматривается преобладание общей и сопутствующей физической подготовки по сравнению с технической подготовкой и специальной физической подготовкой. На учебно-тренировочном этапе осуществляется постепенный переход к преобладанию технико-тактической, целенаправленной физической и специальной физической подготовки по сравнению с общей физической подготовкой.

Исходя из вышеизложенного, основными этапами реализации программы являются:

- выполнение нормативов квалификационных экзаменов;
- сдача зачетов по теоретической подготовке;
- выполнение нормативов ОФП;
- выполнение требований для получения спортивных разрядов, выступление на соревнованиях.

Теоретический базис программы основан на изучении непосредственно техники и тактики каратэ, биомеханики движений каратэ, истории и традиций каратэ, правил соревнований по каратэ, получении медицинских, гигиенических и педагогических знаний, знаний по теории и методике физического воспитания и спорта.

Основными документами, на основе которых строится программа, являются:

1. Правила соревнований Кёкусинкай каратэ. - Федерация Кёкусинкай России. - М., 2010.
2. Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. - Екатеринбург, 2001. - 108 с. (Включает: Традиционная методика обучения каратэ; Правила соревнований ФКР по каратэ Кёкусинкай (кумитэ); Правила ФКР по каратэ Кёкусинкай среди юниоров (кумитэ); Правила ФКР по каратэ Кёкусинкай среди юношей (кумитэ); Правила ФКР по тамэсивари; Правила соревнований ФКР по ката стиля Кёкусинкай; Экзаменационные требования 1РК и ФКР; Словарь терминов.)
3. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В. Школа Кёкусинкай. Система подготовки в Кёкусинкай каратэ-до. (Выпуски №№ 1-15) -Федерация боевых искусств СССР. Федерация Кёкусинкай СССР. Федерация Кёкусинкай России. - М, 1990-1994.
4. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Высшие ката Кёкусинкай. - Федерация Кёкусинкай России. Евроазиатский комитет. -М., 1995.
5. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слущер В.И. Кёкусинкай - боевое каратэ. - М.: ОрбитаМ, 2000. - 64 с.

Возраст обучающихся данной программы от 7 до 16 лет.

Возраст детей при поступлении на 1-й год обучения – 8-12 лет. В виде исключения допускается прием детей 7 -летнего возраста.

Учебно-тренировочный этап условно подразделяется на этап подготовки старших мальчиков и девочек и этап подготовки юношей и девушек (14-16 лет). Первый год обучения характеризуется как этап начальной спортивной специализации. Последующие три года обучения представляют собой этап углубленной спортивной специализации.

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся. Возраст подростков, переводимых на обучение на учебно-тренировочный этап – 12-13 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии прохождения полного цикла обучения на начально-подготовительном этапе, наличия квалификации не ниже 9 кю и выполнения приемно-переводных нормативов по ОФП.

### *Цели и задачи этапов подготовки*

#### **Этап начальной подготовки (1-2 год обучения)**

Целью подготовки на начально-подготовительном этапе является формирование гармонично развитого спортсмена-подростка (мальчика или девочки), имеющего общую и специальную физическую подготовленность выше среднего уровня, спортивную результативность на уровне не ниже 3-го юношеского разряда, уверенно владеющего основами базовой техники каратэ Кёкусинкай в пределах 10-8 кю, основами техники и тактики спарринга, интеллектуально развитого, ведущего здоровый образ жизни, имеющего хорошую успеваемость в основной школе, воспитанного и вежливого с друзьями и старшими, бережно относящегося к материальным ценностям и природе.

Для достижения этой цели в процессе освоения курса решаются следующие задачи:

#### **1. Обучающие:**

- обучение принципам биомеханики тела применительно к каратэ;
- обучение базовой технике и ката в пределах 10-8 кю;
- обучение основам техники и тактики спарринга;
- обучение терминологии каратэ;
- обучение подвижным и спортивным играм;
- обучение основам техники сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- обучение основам медицинских и гигиенических знаний;
- обучение правилам первой помощи;
- изучение истории каратэ;
- изучение правил соревнований;
- обучение основам психической подготовки.

#### **2. Воспитывающие:**

- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование нравственного поведения;
- этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, уважение к старшим, опека и защита слабых, применение каратэ только во благо людям);
- воспитание дисциплинированности, приучение к соблюдению правил техники безопасности на тренировках;
- воспитание навыков личной гигиены спортсмена;
- эстетическое воспитание (форма каратиста, красота движений в каратэ); - воспитание устойчивого интереса к каратэ.

#### **3. Развивающие:**

- формирование базовых двигательных навыков и умений каратэ;
- всестороннее развитие двигательных способностей, особенно быстроты двигательных действий, координации и скорости спортивных движений, общей выносливости и гибкости;
- развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития;
- развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;
- расширение общего и спортивного кругозора;
- развитие интеллекта (передача специальных физкультурных знаний, осмысливание собственных действий при освоении движений сложной координации, развитие сообразительности, быстроты мышления, организация проблемных ситуаций).

#### **4. Оздоровительные:**

- привитие навыков закаливания;

- приучение к соблюдению режима дня;
- приучение к рациональному режиму питания; - отдых в спортивно-оздоровительных лагерях; - регулярные медицинские осмотры.

### **Учебно-тренировочный этап (3 - 4 год обучения)**

Целью подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование гармонично развитого спортсмена (юноши или девушки), имеющего высокую общую и специальную физическую подготовленность, спортивную результативность на уровне кандидата в мастера спорта, уверенно владеющего базовой техникой (кихон) и формальными комплексами (ката) каратэ Кёкусинкай в пределах 10-1кю, техникой и тактикой свободного спарринга высокой сложности, интеллектуально развитого, ведущего и пропагандирующего здоровый образ жизни, имеющего хорошую успеваемость в основной школе, высоконравственного, воспитанного и вежливого со всеми окружающими, упорного и трудолюбивого, бережно относящегося к материальным и духовным ценностям и природе, готового к продолжению своего образования, способного к трудовой деятельности, имеющего навыки самостоятельного проведения тренировок и судейства соревнований, убежденного пропагандиста каратэ как вида спорта, философии и образа жизни.

Для достижения этой цели в процессе освоения курса решаются следующие задачи:

#### **1. Обучающие:**

- обучение принципам биомеханики тела применительно к каратэ;
- обучение базовой технике и ката в пределах 7-1 кю;
- обучение технике и тактике спарринга;
- получение медицинских и гигиенических знаний;
- получение знаний по спортивной фармакологии;
- обучение методикам первой помощи и реанимации;
- изучение истории каратэ;
- изучение правил соревнований;
- обучение методикам психической подготовки;
- получение знаний по теории и методике физического воспитания и спорта;
- получение основ педагогических знаний;
- знакомство с философско-религиозными учениями стран Юго-Восточной Азии и Дальнего Востока.

#### **2. Воспитывающие:**

- воспитание высоких морально-волевых качеств как постоянных черт характера;
- формирование гуманистического мировоззрения и нравственного поведения;
- этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, уважение к старшим, воздержание от насилия, применение каратэ только во благо людям);
- воспитание дисциплинированности, приучение к соблюдению правил техники безопасности на тренировках;
- эстетическое воспитание (форма каратиста, красота движений в каратэ, знакомство с традиционными искусствами Японии и стран Дальневосточного региона);
- воспитание навыков личной гигиены спортсмена;
- формирование устойчивого убеждения в необходимости занятий каратэ в течение всей жизни.

#### **3. Развивающие:**

- совершенствование двигательных навыков и умений каратэ;
- совершенствование в подвижных и спортивных играх;
- совершенствование в технике сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, атлетической гимнастики, самообороны);
- всестороннее развитие двигательных способностей;
- всестороннее развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития;
- развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;
- получение навыков самостоятельного проведения тренировок и судейства соревнований;
- регулярное участие в соревнованиях;

- расширение общего и спортивного кругозора;
- развитие интеллекта (передача специальных физкультурных знаний, осмысливание собственных действий при освоении движений сложной координации, развитие сообразительности, быстроты мышления, организация проблемных ситуаций, судейско-тренерская практика);

### 3. Оздоровительные:

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

Решение поставленных обучающих, воспитывающих, развивающих и оздоровительных задач как на начально-подготовительном, так и на учебно-тренировочном этапе подготовки достигается посредством:

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

### Прогнозируемые результаты обучения

Этап подготовки// Уровни развития ФК	Начально-подготовительный этап	Учебно-тренировочный этап
<b>ЗНАТЬ:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения и технику безопасности на занятиях каратэ, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, гимнастикой, акробатикой, борьбой, упражнениями с отягощениями;</li> <li>- названия и устройство оборудования и инвентаря для занятий каратэ;</li> <li>- историю развития физической культуры и спорта в России;</li> <li>- историю развития каратэ Кёкусинкай;</li> <li>- биографию основателя Кёкусинкай каратэ Оямы Масутацу;</li> <li>- содержание и биомеханические основы обще развивающих физических</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*правила поведения и технику безопасности на занятиях каратэ, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, гимнастикой, акробатикой, борьбой, атлетической гимнастикой, самообороной;</li> <li>*названия и устройство оборудования и инвентаря для занятий каратэ и сопутствующими видами спорта;</li> <li>*историю развития физической культуры и спорта в России;</li> <li>*историю развития каратэ Кёкусинкай в Японии, в мире, в России;</li> <li>*биографию основателя Кёкусинкай каратэ Оямы Масутацу;</li> <li>*присягу додзэ и объяснение ее</li> </ul>

	<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и биомеханические основы базовой (кихон) и адаптированной для спарринга техники каратэ;</li> <li>- основы тактики единоборств;</li> <li>- базовые положения правил соревнований по кумитэ и ката, запрещенные действия при проведении кумитэ;</li> <li>- основы строения организма человека;</li> <li>- влияние занятий физической культурой и спортом на развитие физических качеств;</li> <li>- основы гигиены физической культуры и спорта;</li> <li>- правила профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- содержание врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, психофункциональные особенности собственного организма, основы спортивного массажа;</li> <li>- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;</li> <li>- названия технических приемов и стоек каратэ, основные приветствия, счет до 10, строевые команды, команды при проведении спарринга, общетехнические термины;</li> <li>- болевые точки на теле человека.</li> </ul>	<p>положений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*содержание и биомеханические основы базовой (кихон) и адаптированной для спарринга техники каратэ, обще развивающих и специальных физических упражнений;</li> <li>*тактику кумитэ (атакующую, контратакующую, дистанционную, темповую, тактику разведки и маскировки, тактику маневрирования, тактику вызова, тактику обманных действий, тактику психической атаки и др.), стратегию турнирной борьбы;</li> <li>правила соревнований по кумитэ, ката и тамэсивари, действия судей и судейскую терминологию при проведении соревнований;</li> <li>*анатомию и физиологию человека, строение и работу органов тела и функциональных систем организма;</li> <li>*влияние занятий физической культуры</li> <li>*биоэнергетику мышечной деятельности, биохимические механизмы энергообеспечения, зоны мощности работы и их характеристики;</li> <li>*гигиену физической культуры и спорта, основы рационального питания и режима дня;</li> <li>*принципы спортивной тренировки; виды, средства и методы спортивной подготовки;</li> <li>*средства восстановления, применяемые в спорте;</li> <li>*методику подготовки к соревнованиям;</li> <li>*методы психической саморегуляции;</li> <li>*правила профилактики травматизма, оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями, способы реанимации;</li> <li>*содержание врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, психофункциональные особенности собственного организма, приемы спортивного массажа;</li> <li>*способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;</li> <li>*полную номенклатуру терминологии каратэ;</li> <li>*болевые точки на теле человека</li> </ul>
<p><b>УМЕТЬ:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно, в устойчивой сбалансированной позиции (стойке), с высокой скоростно-силовой концентрацией, с акцентировкой в конце движения, с корректным обозначением уровня (по высоте), с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно, в устойчивой сбалансированной позиции (стойке), с полной скоростно-силовой концентрацией, с акцентировкой в конце движения, с корректным обозначением уровня (по высоте), с</li> </ul>

соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов выполнять базовую технику каратэ (кихон) в пределах 10-8 кю и ее комбинации на месте и в перемещении, формальные комплексы (ката), базовые комбинации в низкой боевой стойке (рэнраку);

- технически правильно, сильно и быстро, с акцентировкой в конце движения, из корректной боевой стойки, с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов, на месте и в перемещении выполнять адаптированную ударную технику для спарринга в воздух, по лапе, по макиваре, по мешку, по партнеру, а также комбинации этой техники;
- технически правильно, своевременно, из корректной боевой стойки, с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов, на месте и в перемещении выполнять технику блокирования ударов противника;
- использовать адаптированную защитно-атакующую технику для ведения спарринга с партнером на тренировках и против противника в условиях соревнований;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

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

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на тренировках;
- оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов выполнять базовую технику каратэ (кихон) в пределах 10-1 кю и ее комбинации на месте, в перемещении и при поворотах, базовые комбинации (рэнраку), формальные комплексы (ката);

- использовать адаптированную защитно-атакующую технику для ведения спарринга с партнером на тренировках и против противника в условиях соревнований;
- технически правильно, сильно и быстро, с акцентировкой в конце движения, из корректной боевой стойки, с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов, на месте и в перемещении выполнять адаптированную ударную технику для спарринга в воздух, по лапе, по макиваре, по мешку, по партнеру, а также комбинации этой техники;
- технически правильно, своевременно, из корректной боевой стойки, с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов, различными способами, на месте и в перемещении выполнять технику блокирования ударов противника;
- оценивать тренировочные нагрузки по виду, направленности, специфичности, интенсивности, объему;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия с группой учеников;
- судить соревнования по кумитэ и ката;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- быстро и незаметно восстанавливаться после пропущенных ударов противника при проведении кумитэ;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на



		<p>тренировках, оказывать первую помощь и выполнять приемы реанимации при травмах и несчастных случаях; самостоятельно пользоваться методической литературой, видеоматериалами и другими источниками;</p> <p>пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.</p>
<b>ДЕМОНСТРИРОВАТЬ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение базовой техники на месте и в перемещении, рэнраку и ката;</li> <li>- применение защитно-атакующей техники при перемещении вперед и назад, а также в виде самбон-кумитэ и иштон-кумитэ; точные удары по болевым точкам на теле противника на месте и в перемещении (обозначить);</li> <li>- заданный темп при выполнении ката;</li> <li>- достаточную выносливость без существенного снижения качества движений при выполнении длительных серий базовой техники, спарринговых заданий и физических упражнений в кондиционных режимах;</li> <li>- высокие волевые качества при выполнении физических упражнений, проведении кумитэ;</li> <li>- умение сохранять хладнокровие, правильно оценивать ситуацию, грамотно применять тактические умения при проведении кумитэ;</li> <li>- выполнение нормативов по ОФП;</li> <li>- владение техникой упражнений сопутствующей подготовки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение базовой техники в пределах 10-1 кю и ее комбинаций на месте и в перемещении, рэнраку и ката;</li> <li>- умение вести бой в полный контакт с противниками разного роста и веса;</li> <li>- применение защитно-атакующей техники в виде иппон-кумитэ;</li> <li>- применение защитно-атакующей техники в качестве самообороны от нападения невооруженного и вооруженного противника;</li> <li>- нанесение ударов по болевым точкам на теле противника «на точность» на месте и в перемещении (обозначить);</li> <li>- выполнение ката в пределах времени, установленного нормативами;</li> <li>- сохранение заданного темпа и достаточную выносливость без существенного снижения качества движений при выполнении длительных серий базовой техники, ката, спарринговых заданий и физических упражнений в кондиционных режимах;</li> <li>- высокие волевые качества при выполнении физических упражнений, проведении кумитэ;</li> <li>- умение сохранять хладнокровие, правильно оценивать ситуацию, грамотно применять тактические умения при проведении кумитэ;</li> <li>- выполнение нормативов по ОФП и СФП;</li> <li>- владение техникой упражнений сопутствующей подготовки;</li> <li>- полное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотиков).</li> </ul>

Основными методами контроля вышеперечисленных параметров в учебно-тренировочном процессе являются:

- педагогическое наблюдение;
- прием зачетов по теоретической подготовке;
- прием зачетов по общей физической подготовке;
- тематическое тестирование по специальной физической подготовке;
- проведение квалификационных экзаменов;
- совместный анализ тренером и учеником результатов и качества выступления на соревнованиях;

- методы определения интенсивности физической нагрузки по ЧСС;
- хронометрирование тренировочных занятий;
- врачебные методы контроля;
- опросы и беседы с учениками и их родителями;
- анкетирование.

Формы и методы отслеживания эффекта образовательной программы:

- промежуточная и итоговая аттестация (протоколы);
- выступление на соревнованиях городского, областного, всероссийского, международного уровня (протоколы);
- создание портфолио (грамоты, дипломы, фотографии и т.д.).

## **II. Учебно-тематический план**

№п/п		Количество часов по годам обучения			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4
2.	Физическая подготовка	70	70	60	50
	<i>ОФП</i>	50	45	30	20
	<i>СФП</i>	20	25	30	30
3.	Технико-тактическая подготовка	30	30	35	40
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2
5.	Участие в соревнованиях	-	-	3	4
6.	Контрольные испытания	4	4	6	8
	<i>Зачеты по ОФП</i>	4	2	2	2
	<i>Аттестационные экзамены</i>	-	2	4	6
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД</b>		<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

### Начально-подготовительный этап (1-2 год обучения)

#### Основные средства тренировки на начально-подготовительном этапе.

##### Строевые упражнения.

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. 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.

##### Обще подготовительные развивающие и координационные упражнения.

(Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.)

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, на руках.

**Бег:** вперед, назад, боком (со с крестными заступами); с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с за хлестом голеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями по 20-30 м с хода и с бега; с преодолением препятствий; на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 x 10 м, 4 x 10 м, 6x6 м, Юхбм.6x 10м, 10x 10м; равномерный бег с высокого старта; бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

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

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

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

**Переползания:** на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку, подтягиваясь руками в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и 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; скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх); приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор лежа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лежа; 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, матах, подвесном канате, ходьба в упоре и отжимания гимнастических брусьях; подтягивание и поднимании ног в висе на перекладине (мальчики); прыжок с разбега через козла.

**Акробатические упражнения:** перекатывание; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога впереди); 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); стойка на лопатках; стойка на руках с

помощью; стойка на руках у стены (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 (обозначить); из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост; переворот вперед с опорой на руки и голову; наклоны и прогибы в полу шпагате и шпагате; напрыгивание из основной стойки на колени (на матах) и возвращение в стойку прыжком с коленей; прыжки на коленях (на матах) вперед, в сторону, с поворотами на 90,180,360 град.

**Борцовские упражнения:** страховка и самоконтроль при падениях (см. ниже), единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс, за шею); выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом); простейшая борьба в стойке и в партере: удержания в партере (на время); борцовский мост.

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

**Спортивные игры:** баскетбол, 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); полу шпагат; 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); 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 полу наклона 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 полу наклона 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 руки 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.**

**Страховка и самоконтроль при падениях:** кувырок через плечо из стойки на одном колене; кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях; падение вперед из основной стойки; падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед); падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны); падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях..

**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 резиновым амортизатором и гантелями; подсечки по теннисному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

**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; перекачивания; приседания; вращения; прыжки; наклоны; ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях) при удержании партнером за ноги («тачка»); простейшие перемещения типа «зеркало»; переноска партнера на спине.

**Набивание тела:** набивание ударных поверхностей в макивару, мешок, опилки; набивание корпуса и бедер в паре с партнером; встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса и рук.

## НАЧАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 1-го года обучения

### Теоретическая подготовка

**Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Кекусинкай.** Недопущение опозданий на тренировки. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т.п. Опрятность во внешнем виде. Построение группы в соответствии с градацией поясов. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру. Обязательность выполнения команд тренера-преподавателя и старших по поясу. Выполнение заданий и упражнений в строгом соответствии с инструкциями тренера-преподавателя. 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 на спортивных площадках и в специализированных спортивных залах.

Запрещенные действия в борьбе.

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

**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 физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Влияние занятий каратэ на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки, формирование смелости, решительности и упорства

**Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена-каратиста.** Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена каратиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

**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.** (Здесь и далее перевод японских терминов на русский язык см. в программе-конспекте А.И.Танюшкина и В.П.Фомина «Школа Кекусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».) *Счет:* ити, ни, сан, си (ён), го, року, сити, хата, ку, дзю (1...10). *Команды:* хадзимэ, ямэ, сэй-дза, мокусю, мокусю яма *Поклоны:* сэнсэй-ни рэй, сэмпай-ни рэй, отагай-ни рэй, осу. *Уровни:* дзёдан, тюдан, гёдан. *Стопки:* фудо-дати, дзэнкуцу-дати. *Удары:* ойцуки, хидза-гэри, лоу-кик. *Блоки:* гёдан-барай.

## Техническая подготовка

Задача подготовки к экзамену и его сдачи на 1-м году обучения не ставится. Поэтому работа над техникой носит в основном ознакомительный характер, а номенклатура изучаемых приемов невелика. Тем не менее, крайне важно проследить за их правильным выполнением и не допустить принципиальных ошибок.

**Стойки и позиции.** Сэй-дза. Фудо-дати. Дзэнкуцу-дати. Принятие дзэнкуцу-дати из фудодати (без блока гэдан-барай). Перемещение вперед в дзэнкуцу-дати (без техники).

**Удары руками,** Ой-иуки (выполнять на месте в фудо-дати и дзэнкуцу-дати).

**Удары ногами.** Хидза-гэри. Лоу-кик. (Выполнять на месте в фудо-дати и дзэнкуцу-дати).

**Блоки.** Гэдан-барай (выполнять на месте в фудо-дати и дзэнкуцу-дати).

## Тактическая подготовка

Специализированная тактическая подготовка как таковая в 1-й год обучения практически отсутствует, так как приоритет здесь отдается общефизической подготовке. Однако 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 схватки. Тренер-преподаватель должен внимательно следить за учениками при проведении соревновательных упражнений и отмечать перспективных в тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.

### Основы техники и тактики каратэ.

Понятие о технике каратэ. Основные положения каратиста: стойки ожидания и готовности, низкие стойки (в кихоне), боевая стойка (в спарринге). Передвижения и повороты в стойках. Основные технические действия в каратэ: удары руками и ногами, блоки руками и ногами, защиты перемещением, защиты движением корпуса, финты, теснения, добивания. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний. Удары по болевым точкам.

Понятие о тактике каратэ. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Способы тактического построения боя.

**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 Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена Простейшие приемы массажа.

**Моральная и специальная психическая подготовка.** Моральный облик учащегося ДЮСШ Кёкусинкай каратэ. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта Понятие о волевых качествах спортсмена

### Терминология.

**Счет:** ити, ни, сан, си (ёнХ го, року, сити, хати, ку, дзю (1... 10)).

**Команды:** хадзимэ, ямэ, сэй-дза, мокусю, мокусю ямэ, тагэ (кудасай), йой, ясумэ, камаэ-тэ, маваттэ, хантай, наорэ, мугорэй, кэри-но йой, киай-тэ, ваката.

**Поклоны:** сэнсэй-ни рэй, сэмпай-ни рэй, отагай-ни рэй, осу, аригато годзаймасита **Уровни:** дзедан, тюдан, гэдан.

**Стойки:** йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати. **Удары:** сэйкэн, цуки, ой, гаммэн, кин, моротэ, хидза, гэри, сунэ, лоу-кик **Блоки:** укэ, барай.

**Ката:** тайкеку

**Стороны и направления:** хидари, миги, маэ, агэ, усиро, ёко.

**Общие термины:** кумитэ, иппон-кумитэ, додзё, кихон, ката, кихон-ката, киай, оби, рэй, кохай, сэмпай, сэнсэй, сихан, ханси.

### Техническая подготовка Базовая техника (кихон) на 10кю

**Стойки.** Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати, дзию-камаэ (кумитэ-дата). Принятие дзэнкуцу-дати с блоком гэдан-барай через йой-дати. Принятие изготовки для ударов ногами (двойной гэдан-барай в стороны). Перемещения и повороты в стойках.

**Удары руками.** Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

**Блоки.** Сэйкэн дзедан-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай.

*Удары ногами.* Хидза гаммэн-гэри, кин-гэри.

*Иппон-кумитэ. № 1:* атака-сэйкэн ой-цуки дзедан, защита и контратака- сэйкэн дзедан-укэ + кин-гэри + сэйкэн дзедан-укэ;

*№ 2:* атака сэйкэн ой-цуки тюдан, защита и контратака - сэйкэн маэ гэдан-барай+хидзагэри+сэйкэн маэ гэдан-барай.

*Ката.* Тайкёку соно ити.

*Кихон-ката* Кихон-катана 10 кю.

*Упражнения.* 10 отжиманий на сэйкэн, 20 подъемов туловища из положения лежа, растягивающее упражнение (на 4 счета).

### **Адаптированная техника для спарринга**

*Боевая стойка (кумитэ-дати).* Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку шагом вперед. Перемещения в боевой стойке приставными шагами (по 4 направлениям).

*Удары руками.* Ой-цуки (передний прямой), гяку-цуки (задний прямой), ой сита-цуки (передний снизу), гяку сита-цуки (задний снизу).

*Удары ногами.* Маэ-гэри тюдан (прямой в живот), маэ-гэри гэдан (прямой в бедро), хидза-гэри тюдан (коленом в корпус) в прямом и круговом вариантах, хидза-гэри гэдан (коленом в бедро) в прямом и круговом вариантах, внешний лоу-кик (круговой, голенью в бедро снаружи), внутренний лоу-кик (голенью в бедро изнутри) в вариантах согнутой и прямой ногой, усиро-гэри тюдан (пяткой в живот с разворотом).

*Блокировки.* Укороченный жесткий сото-укэ от цуки, укороченный жесткий гэдан-барай от маэ-гэри, укороченный жесткий дзедан-укэ от ударов сверху, жесткая подставка предплечий от хидза-гэри, жесткая подставка локтя от сита-цуки, жесткая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, жесткая подставка соединенных локтей от усиро-гэри.

*Болевые точки.* Грудные мышцы (цуки), солнечное сплетение (цуки, сита-цуки, хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри), передняя сторона бедра (маэ-гэри гэдан, хидза-гэри гэдан), средняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэри гэдан), средняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик).

*Кумитэ.* Защита на месте от: оговоренных одиночных ударов, произвольных одиночных ударов, оговоренных несложных комбинаций, произвольных несложных комбинаций. Односторонний спарринг (один атакует, другой защищается): с оговоренной атакующей техникой, с произвольной атакующей техникой.

*Техника повышенной сложности (давать в небольшом объеме без детальной проработки).* Какэ (мавасиНгуки, маваси-гэри, усиро маваси-гэри, какато-гэри, ёко-гэри, какэ-гэри).

### **Тактическая подготовка**

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться только на двух видах тактики боя: *атакующей тактике и тактике сдерживания* **Атакующая тактика** - за счет соответствующего психологического настроя и выносливости выполняются непрерывные атаки противника в течение заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки - непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно отрабатывать в паре с партнером, применяющим **тактику сдерживания**, которая заключается в том, чтобы, используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками.

## **НАЧАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 2-го года обучения**

### **Теоретическая подготовка**

**История каратэ Кекусинкай.** Обзор истории развития боевых искусств стран ЮгоВосточной Азии и Дальнего Востока. Обзор истории развития боевых искусств Японии. Возникновение и развитие каратэ Кекусинкай в Японии, Жизнь и деятельность создателя каратэ Кекусинкай Оямы Масутацу. Создание и развитие ИКО. Распад ИКО на ИКО-1, ИКО-2, ИКО-3. Учреждение сиханом С. Арнейлом Международной Федерации Каратэ (IFK) в 1992 году. Развитие IFK в последующие годы.

**Каратэ Кекусинкай в России.** Появление каратэ в СССР. А.И.Танюшкин - основоположник каратэ Кекусинкай в СССР и России. Развитие каратэ Кекусинкай в СССР и России в 70-е, 80-е и 90-е годы XX века. Вступление Федерации Кекусинкай России (ФКР) в ИФК в 1993 году. Развитие каратэ Кекусинкай в России на современном этапе. Успехи российских каратистов на международной арене.

**Виды соревнований. Правила соревнований.** Соревнования по кумитэ и ката Статус соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Масштаб соревнований: внутришкольные, городские, областные, зональные, республиканские, национальные чемпионаты, чемпионаты континента, чемпионаты мира. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований в каратэ Кекусинкай. Весовые категории. Форма участника. Ритуал в начале и конце кумитэ и при исполнении ката Продолжительность кумитэ. Критерии определения победителя в кумитэ. Разрешенные и запрещенные действия в кумитэ. Критерии оценки выступления при исполнении ката Система выбывания в соревнованиях по кумитэ и по ката.

**Базовая техника каратэ Кекусинкай (кихон).** Кихон - базовая техника каратэ. Отличие техники кихона от техники кумитэ. Биомеханические закономерности рациональной техники. Составляющие элементы технической подготовки: позиция, баланс, координация, форма, скорость, сила, рефлекс. Формы комбинационной техники в кихоне: рэнраку, ката, кихон-ката (силлабусы). Тренировочные методы при изучении базовой техники.

### **Терминология.**

**Стойки:** сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзию-камаэ (кумитэ-дати).

**Удары:** ути, аго, гяку, туюсоку.

**Направления:** сто, ути.

**Дыхание:** ногарэ.

**Общие термины:** рэнраку, самбон-кумитэ.

**Техническая подготовка Базовая техника (кихон) на 9 кю Стойки.** Сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати. Боевая стойка с пониженным центром тяжести (для выполнения рэнраку). Перемещения и повороты в стойках.

**Удары руками.** Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (дзэдан, тюдан, гэдан).

**Блоки.** Сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ.

**Удары ногами.** Тюдан маэ-гэри туюсоку.

**Ката.** Тайкёку сою ни.

**Кихон-ката.** Кихон-ката на 9 кю.

**Дыхание.** Ногарэ 1 (омотэ), ногарэ 2 (ура). Равномерное глубокое дыхание.

**Самбон-кумитэ.** Атака - сэйкэн ой-цуки дзэдан + сэйкэн ой-цуки тюдан + сэйкэн ойцуки гэдан, защита и контратака - сэйкэн дзэдан-укэ + сэйкэн тюдан сото-укэ + сэйкэн маэ гэдан-барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан + сэйкэн маэ гэдан-барай. **РЗраку.** Сэйкэн гякуцуки тюдан или дзэдан (проникающий) + маэ-гэри тюдан туюсоку. **Упражнения.** 15 отжиманий на сэйкэн, 25 подъемов туловища из положения лежа.

### **Адаптированная техника для спарринга**

**Боевая стойка.** Перемещения в боевой стойке приставными шагами по малому кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения. Вышагивание, отшагивание. Скручивание тазового пояса (на месте) на переднее бедро, на заднее бедро.

**Удары руками.** См. программу 2-го года обучения. Дальнейшее совершенствование ударов руками в изученных видах перемещений. Дополнительно изучается: какэ-цуки.

**Удары ногами.** Маэ-гэри дзэдан (прямой в голову), тоби хидза-гэри дзэдан (коленом в голову в прыжке) в прямом и круговом вариантах, лоу-кик по икроножной мышце подъемом стопы (снаружи и изнутри), маваси-гэри тюдан (круговой в ребра) подъемом стопы и подушечкой стопы (хайсоку и туюсоку), подсечка стопой изнутри под переднюю и заднюю ногу (аси-барай).

**Блокировки.** Мягкий сото-укэ от пуки, мягкий гэдан-барай от маэ-гэри, накладка двух ладоней на голень от маэ-гэри, мягкий ути-укэ от пуки (с вышагиванием в сторону), подставка задней поверхности бедра от лоу-кика, жесткая подставка прижатого к корпусу локтя от маваси-гэри и какэ-цуки, подставка двух ладоней (предплечий) от маваси-гэри, накладки сэйкэн и сётэй на корпус и



плечи противника *Болевые точки*. Лицо (маэ-гэри дзэдан, тоби хидза-гэри), печень (сига-цуки, какэ-цуки, маэ-гэри тюдан, маваси-гэри тюдан, усиро-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан), область под сердцем (те же удары), плавающие ребра (маваси-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан, какэ-цуки), нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэри гэдан), нижняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик), точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкий лоу-кик, подсечки).

*Кумитэ*. Варианты самбон-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Варианты иппонкумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Защита на месте и в движении от одиночных ударов, комбинаций ударов. Чередующиеся атаки (рандори). Односторонний спарринг. Комбинации со сменой уровня атаки. Спарринг в защитном снаряжении с оговоренной техникой атаки. Спарринг в защитном снаряжении с произвольной техникой атаки. (При проведении учебных спаррингов постепенно вводить технику повышенной сложности в комбинациях с ранее изученными боевыми техниками, добиваться уверенного выполнения ударов ногами в верхний уровень.)

Техника повышенной сложности (давать в ограниченном объеме без жестких требований к качеству выполнения). Маваси-гэри дзэдан, у сиро маваси-гэри дзэдан (сокуто), ороси ути какато-гэри.

### **Тактическая подготовка**

Продолжить работу над совершенствованием *атакующей тактики* и *тактики сдерживания* с использованием вновь изученной адаптированной техники для спарринга.

Вновь изучить *тактику боя с агрессивным противником*.

В бою с агрессивным противником требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца кумитэ. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в плотном бою он сильнее. Для того, чтобы не быть легкодоступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дальней дистанции. Надо навязывать ему собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя его агрессию к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать его на отходах, опережая боковые удары 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 назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психически.

Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками.

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.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-4 год обучения**

### **Основные средства тренировки на учебно-тренировочном этапе**

Примечание: в разделах «акробатическая подготовка», «гимнастическая подготовка», «борцовская подготовка», «атлетическая гимнастика» приведен набор специфических упражнений и приемов, для обучения большинству которых требуются специально подготовленные тренеры-преподаватели. При отсутствии таких преподавателей в спортивной школе следует ограничиться изучением только несложных упражнений и приемов, которые тренер-преподаватель в состоянии сам объяснить и продемонстрировать. Обязательным требованием при этом является показ и объяснение приемов страховки партнером и само страховки.

Строевые упражнения. Строевой и походный шаг. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание и смыкание строя. Интервал, дистанция. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Переход с шага на бег и с

бега на шаг. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

### **Обще подготовительные развивающие и координационные упражнения.**

(Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, водной), в помещении и на открытом воздухе. К ним относятся: обще спортивная подготовка, игровая подготовка, обще развивающие упражнения, легкоатлетическая подготовка, гимнастическая подготовка, акробатическая подготовка, борцовская подготовка, атлетическая гимнастика, растягивающие упражнения, упражнения на расслабление).

**Обще спортивная подготовка.** Плавание и ныряние, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля на лодках, кроссовый бег, туризм.

### **Игровая подготовка.**

*Подвижные игры:* «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой; «купцы и пираты»; перетягивание каната; борьба «сумо»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, регби, волейбол, бадминтон, настольный теннис. **Обще развивающие упражнения.**

*Упражнения без предметов:* сгибание-разгибание, отведение-приведение; круговые движения в суставах; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса, скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа, отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью); отжимания в стойке на руках (у стены); ходьба на руках; приседания на двух ногах (также с прыжками вверх); приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя; подъемы корпуса в положении лежа на животе; упор присев - упор лежа (прыжком многократно); смена ног прыжками в упоре лежа; различные обще развивающие упражнения; изометрические упражнения.

*Упражнения с предметами:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами; перетаскивание и бросание бревен и тяжелых камней; волочение тяжелой автомобильной крыши (зацепом веревкой за пояс); рубка деревянной колоды топором-колуном; пилка дров.

*Парные упражнения:* кувьрки 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 при удержании партнером за ноги («тачка»); выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера

*Упражнения на координацию и равновесие:* последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой); разно ритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается<sup>1</sup> в него); упражнения с переключением с одних движений на другие; равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, на скамье); поза Ромберга с закрытыми глазами (№№ 1, 2, 3).

*Упражнения на гимнастических снарядах общего назначения:* гимнастической стенке (висы на прямых и согнутых руках прямым и обратным хватом, прогибы, растяжки, лазания), гимнастической скамье (прыжки, переползания, силовые упражнения), балетном станке (растяжки, наклоны, перемахи), матах (кувьрки, прыжки, ползания), подвесном канате (висы, лазания); прыжки согнув ноги и ноги врозь с разбега через козла в длину и коня в ширину (мостик на расстоянии 1 м).

*Упражнения на местности для развития ловкости и мобилизации скрытых резервов:* залезание на деревья (с сучьями, без сучьев), столбы, мачты, крутые склоны, 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; метание камней различной величины и формы на дальность и точность; бег по лесу в темноте. **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 обще развивающих упражнений.

*Бег:* вперед, назад, на носках, на пятках, на ребрах ступней, боком (со скрестными заступами); перемещение в сторону подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); упругий бег на месте, пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; осанка и работа рук во время бега; вынос бедра и постановка стопы; техника отталкивания 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 (центр тяжести высоко, низко), бег с наклоном туловища вперед и высоким подниманием бедра, бег с подскоками вверх и проскоками на толчковой ноге (центр тяжести высоко, низко), с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад, с «выхлестыванием» ступней наружу, с широким разведением коленей, с движением коленей внутрь (скрестно), бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх (центр тяжести высоко, низко); перемещение прыжками с ноги на ногу с небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении (с низкой, высокой траекторией); 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, с изменением темпа движения, с вращениями, с ускорениями по 20-30 м с хода и с бега, с преодолением препятствий (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам, техника низкого старта по командам; бег на короткие дистанции низкого старта; челночный бег 3 x 10 м, 4 x 10 м, 6 x 6 м, 10 x 6 м, 6 x 10 м, 10 x 10 м; 3 x 30 м; 4 x 25 м; 5 x 20 м; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование (набегание); бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (широкий выпад в шаг, присед, упор лежа, положение лежа на животе, лежа на спине); равномерный бег с высокого старта; бег в гору, бег под гору, бег вверх и вниз по лестнице; подводящие беговые и толчковые упражнения (в том числе с опорой рук о стену, перила); кросс по пересеченной местности; техника передачи и приема эстафетной палочки в линейных и встречных эстафетах.

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

*Прыжки:* в длину, в высоту, вперед, назад, в сторону, с места, с разбега (в 1-3-5 шагов, с произвольного); на одной ноге, на двух ногах; в длину с места толчками двух ног тройнойпятидесятерной 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; прыжки из полуприседа вверх, из полного приседа вверх, с поочередным скрещиванием и разведением ног, со сменой ног («разножки»), с подтягиванием коленей к груди, с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат, вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе, с вращением на 90°, 180° и 360°; с вращением на максимальный угол; соскок с возвышения с приземлением, соскок с возвышения с уходом кувырком, соскок с возвышения и выпрыгивание вверх или в сторону (на двух ногах, на одной ноге); прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и высоту; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; прыжки с места толчком двух ног (с подтягиванием коленей к груди, с захлестом голени назад) через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнера на корточках; различные прыжки с доставанием предметов (головой, рукой, ногой); прыжки в высоту с места толчком одной ноги с другой ногой, притянутой коленом к плечу («блоха»); чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и под ползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа, прыжки в упоре лежа сзади.

*Метания:* техника метания (исходное положение для метания, отведение руки с мячом, окрестный шаг при разбеге); метание теннисного мяча «на дальность» с места и разбега; метание теннисного мяча «на точность» с места (в горизонтальную, вертикальную, круглую мишень); метание гранаты; перебрасывание и толкание набивного мяча различными способами из различных

положений; толкание металлического ядра одной рукой от плеча; метание камней различной величины с места и разбега.

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

### **Гимнастическая подготовка.**

*Упражнения на гимнастических брусьях:* ходьба 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 седа ноги врозь кувырок вперед; соскок махом вперед и назад с поворотом на 180°; из седа ноги врозь стойка на плечах; из упора на руках согнувшись подъем разгибом в сед ноги врозь; подъем разгибом из вися; стойка на плечах махом; хватом за концы жердей прыжком перемахом ноги врозь в упор; из стойки на плечах кувырок вперед и подъем махом назад; из стойки на плечах кувырок назад и подъем махом вперед; из упора на согнутых руках перемахом ноги врозь в упор.

*Упражнения на перекладине:* висы на руках прямым и обратным хватом; подтягивание прямым и обратным хватом; подтягивание узким, средним и широким хватом; размахивания изгибами; соскок махом вперед; в упоре перемахом вперед и назад; вис прогнувшись ноги врозь правой; из упора нога врозь правой перемахом левой соскок с поворотом на 90°; из упора ноги врозь правой оборот вперед и назад; из вися стоя подъем на правой (левой) («выход силой»); подъем разгибом; подъем переворотом с помощью и без помощи; в упоре ноги врозь оборот вперед и назад; из упора махом назад соскок с поворотом на 180°; из упора соскок дугой; из упора ноги врозь правой спад назад и подъем в исходное положение; из размахивания подъем в упор ноги врозь правой; мах вперед и поворот кругом в вис разным хватом).

### **Акробатическая подготовка.**

Перекатывание боком в группировке; кувырок вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах; длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога спереди); 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; 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 с опорой и без опоры головой; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; напрыгивание из основной стойки на колени (на матах) и возвращение в стойку прыжком с коленей; прыжки на коленях (на матах) вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360°; прыжок с рук на ноги; переворот назад с поддержкой **Борцовская подготовка.**

*Страховка и самоконтроль при падениях:* кувырок через плечо из положения стоя на одном колене, из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях, из основной стойки, с прыжка; падение назад с поворотом и приземлением на грудь; падение назад с прыжка с поворотом; падение на спину и на бок из положения сидя, из приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка; падение через шест на бок, стоя к нему спиной, лицом; падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера; падение на спину и на бок кувырком в воздухе (полусальто); падение вперед, назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках; падение на бок с поворотом в воздухе на 270° из упора лежа

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

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

*Упражнения на борцовском мосту:* в упоре головой в ковер движения вперед-назад в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед-назад в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; перевороты на мосту вперед и назад с помощью и без помощи партнера; движения на мосту с давящим на грудь руками партнером, с сидящим на груди партнером; вставание с моста; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

*Имитационные борцовские упражнения:* с включением элементов бросков и защит без партнера, с партнером; имитация бросков с резиновым амортизатором; подсечки по теннисному и набивному мячу (неподвижному, движущемуся, отскакивающему от пола).

*Силовые упражнения с партнером:* поднимание обхватом туловища спереди, сбоку и сзади, захватом ног спереди и сзади, захватом «на мельницу», захватом под плечи, обратным захватом ног; ходьба и бег с партнером на руках, одном плече, двух плечах («мельница»), шее, спине, бедре, животе, стопе; отрывы партнера от ковра в захвате на «крест»; повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине; перекаты в сторону в захвате туловища с рукой; приседания, наклоны с партнером на плечах; отталкивания и отбрасывания вперед, вбок, назад (через голову); переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно

опускание стоящего партнера на ковер и поднимание в исходное положение упором ладоней в затылок, в подбородок; опускание в положение лежа на животе и вставание с партнером, лежащим поперек плеч.

*Единоборства с элементами борьбы:* единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание, натаскивание (за шею, пояс, плечи, предплечья); борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом); борьба в партере с заданием «выползти изпод противника»; борьба в стойке и 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, обездвигнуть, связать. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействием этому при взаимных одноименных захватах. 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.

*Позиции и перемещения.* Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная. Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги. Повороты: налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 180°). Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в стойке: различные сочетания высоких, средних и низких стоек. Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в партере: атакующий - сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый - на животе, на спине, на четвереньках.

*Подготовка к броскам:* выведение из равновесия вперед, назад, влево, вправо, по промежуточным направлениям (45°); выведение из равновесия рывком, толчком, скручиванием.

*Положения борьбы лежа:* стойка на одном колене, на четвереньках; высед, лежа на животе, лежа на спине.

*Перемещения в борьбе лежа:* в стойке на одном колене: выседы вправо, влево в упоре лежа; подтягивание лежа на животе; в упоре лежа отжимания волной; повороты вокруг вертикальной оси лежа на животе, на спине; вращение ноги (ног) в коленном суставе, лежа на спине; движения на мосту; перевороты сгибанием ног в тазобедренном суставе, лежа на спине.

*Удержания:* сбоку, сбоку лежа, поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом, со стороны ног.

*Броски.* Задняя подножка. Передняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка Бросок захватом ног спереди. Бросок захватом ног сзади. Сваливание зацепом стопой. Бросок через бедро. Бросок через спину. Бросок рычагом руки наружу. Бросок рывком за пятку, за две пятки. Бросок подхватом. Бросок прогибом (через грудь). Бросок через голову с упором стопой в живот. Бросок поворотом («мельница»). Сваливание «ножницами».

*Перевороты в партере:* скручиванием, толчком.

*Болевые приемы на руки:* рычаг локтя через бедро; рычаг локтя через предплечье; рычаг локтя захватом руки между ног; рычаг локтя внутрь; узел поперек; узел ногой; узел после удержания верхом; рычаг плеча сцепленными руками.

*Болевые приемы на ноги:* ущемление ахиллова сухожилия; рычаг на оба бедра; узел ноги; рычаг колена; ущемление икроножной мышцы.

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

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ РАЗРЕШАЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ ТОЛЬКО В ПРИСУТСТВИИ ТРЕНЕРА! ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ НЕ МЕНЕЕ 14 ЛЕТ.** Уходы: от удержаний, удушений, болевых приемов.

*Тактика захватов:* предварительные, основные, ответные захваты.

*Тактика передвижений:* вперед, назад, в стороны; передвижение с одним захватом и с изменением захватов.

*Тактика проведения приемов:* способы тактической подготовки — сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, использование движения противника; тактика выполнения приемов при перемещении партнеров вперед, назад в стороны, по кругу; тактика выполнения приемов на наступающем, отступающем, толкающем, тянущем, бегущем противнике; тактика проведения приемов на противниках разного роста, веса, находящихся в разных стойках.

*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 лицом, боком, спиной друг к другу, борьба за захват руки, ноги, туловища, одежды, выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками ладоней в ладони; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней стоя на одной линии (другая рука за спиной); переталкивание грудью, руки разведены в стороны, ладони соединены в «замок»; борьба зацепом голеними 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 на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голени; борьба с заданием удержать партнера на лопатках: борьба с заданием удержать партнера на животе; борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера

*Учебные схватки:* отработка захватов, передвижений, выполнение приемов, защит и контрприемов.

*Учебно-тренировочные схватки:* отработка техники на сопротивляющемся противнике, в различных положениях, с партнерами различного роста и веса, с принуждением противника бороться только в стойке или только лежа; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера контрприемом; с частой сменой партнеров и т.д.

*Тренировочные схватки:* формирование навыка ведения реального поединка, развитие специальных физических и психических качеств, формирование «спортивного» характера, накопление опыта борьбы с разными противниками.

**Атлетическая гимнастика.**

Ученики, не достигшие 14-летнего возраста, тренируются по сокращенным программам и выполняют только упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на перекладине и гимнастической стенке, упражнения с легкими гантелями (до 2-3 кг) и резиновыми эспандерами. Упражнения должны быть динамичными и исключать натуживания. Количество подходов к каждому упражнению небольшое, но количество повторений движения повышенное.

С учениками, достигшими 14-летнего возраста, занятия проводятся по полной программе в виде специализированных тренировок. В зависимости от тренировочного цикла упражнения выполняются в режимах: одновременного увеличения силы и мышечной массы, увеличения максимальной силы (силовые «проходки»), увеличения динамической силы, увеличения взрывной силы («ударный» метод), увеличения амортизационной силы (на обратном ходе нагрузки), увеличения силовой выносливости.

Упражнения должны быть направлены на совершенствование силовых характеристик основных мышечных групп: груди, спины, бедер, плеч, бицепсов и трицепсов, предплечий, голени, брюшного пресса

*Упражнения с преодолением веса собственного тела:* подтягивания, отжимания, сгибание-разгибание корпуса в положении сидя, подъемы ног в висе и упоре и тд

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

*Упражнения с использованием атлетических тренажеров и гимнастических снарядов:* горизонтальных и наклонных скамей, стоек для штанги, блочных устройств с верхними и нижними блоками, изолирующей наклонной скамьи (скамьи Скотта), тренажера типа «КингКонг», тренажеров для подъема на носки сидя и стоя, тренажера для разгибания ног сидя, тренажера для сгибания ног лежа на животе, тренажера для жима ногами, тренажера для приседаний в наклонном положении, тренажера типа «римский стул», перекладины, гимнастической стенки, параллельных брусьев (или их заменителей), деревянных кубовподставок и т. д.

### **Растягивающие упражнения.**

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 ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Махи прямой ногой вперед, в сторону и 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. Расслабляющий массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе, на спине.

### **Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.**

#### **Совершенствование силы.**

Изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Отжимания в упоре лежа на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях

(на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя толчкам партнера сверху в плечи. 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). Удары по макиваре, лапе, мешку с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенями, работа на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами). Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу, лицом вперед, спиной вперед) и выпрыгивание вверх, отпрыгивание вперед, назад, в сторону. То же, но с нанесением ударов ногами и руками. Рывковотормозные упражнения с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов в воде. 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 (в т. ч. с применением «ударного» метода). Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (пуки, сита-цуки). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Удары по мешку и макиваре согнутым запястьем со сжатым кулаком, напряженными пальцами. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. 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). «Взрывные» удары ногой по мешку, выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте. Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе. Удары по мешку с места передней ногой без полшага задней. Удары ногой по мешку с середины траектории. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад).

### ***Совершенствование быстроты.***

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

*Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции:* выполнение техники по сигналу; быстрое нанесение однотипных ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в одном и том же положении); быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему раскрытие партнеру; быстрая постановка одиночного блока (отскок, отдергивание руки или ноги) от неожиданного (оговоренного) удара партнера (в т.ч. удара поясом); «перегонка» удара по кругу несколькими партнерами.

*Упражнения для совершенствования реакции выбора:* отработка стандартных действий в <типовых> ситуациях (постепенно увеличивая число вариантов); быстрое нанесение соответствующих 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 м; салочки руками и ногами.

*Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект:* тренировка периферического зрения; выполнение защит на месте и в движении от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции; нанесение ударов по движущейся лапе; работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове; нанесение «взрывных» встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед; 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 повышения скорости выполнения комбинаций техники:* выполнение ката, рэнраку, кихон-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» (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке).

*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»; скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов; самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности при нанесении серий повторных ударов; аутогенная тренировка с направленностью на миорелаксацию.

*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»).

*Совершенствование специальной выносливости.*

*Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности:* многократное выполнение техники кихона на месте и в движении, ката, рэнраку, кихон-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; 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 с отягощениями на ногах, на корпусе и без отягощений.

*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. *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 перекатывание 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°, 360° и на произвольные

углы; быстрые наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча; подъем переворотом на перекладине; салочки с периодическим вращением вокруг вертикальной оси. *Имитационные упражнения*

Имитация ударов и блоков без партнера (в т. ч. перед зеркалом) и с партнером (на расстоянии); подсечки по теннисному и набивному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); удары по куску полиэтилена (стараясь удержать его в воздухе); бой с тенью (разминочный и с тактическими заданиями).

*Подвижные игры с элементами единоборства.*

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.

### ***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 голени папкой.

*Растягивающие упражнения (практически совпадают на этапах общей и специальной подготовки, имеют своей конечной целью достижение полных шпагатов; обязательно сочетаются с силовыми упражнениями).*

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 ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (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). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

### ***Упражнения для развития ловкости и координации.***

Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций техники на скорость. Гашение горячей свечи различными ударами рук и ног. Спарринг в «неудобной» стойке: для правой - в правосторонней, для левой - в левосторонней. 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, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком коридоре. Спарринг в условиях низкой освещенности. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих, троих. ***Самооборона.***

Самозащита от ударов палкой, ножом. Самозащита при захватах одежды, корпуса, рук, ног, головы. Самозащита при удушающих захватах. Самозащита при нападении нескольких противников. Ведение боя лежа. Самозащита при угрозе пистолетом. Использование подручных предметов для самообороны. Работа на травмирование и уничтожение. Задержание и конвоирование.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-го года обучения**

### **Теоретическая подготовка**

**Правила соревнований по кумитэ.** Экипировка участников. Весовые категории. Регистрация участников, мандатная комиссия, взвешивание, медицинская комиссия, жеребьевка. Должностные лица на соревнованиях, их права и обязанности. Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях. Состав судейской бригады на татами. Терминология, применяемая судьями на соревнованиях. Характеристика площадки для поединков (татами). Хронометраж поединков. Разрешенные и запрещенные действия в бою. Критерии для определения победителя. Присуждение

иппона и вадза-ари. Действия, приводящие к автоматической дисквалификации. Проведение тамэсивари. Подача протестов.

**Присяга додзё и ее положения.** Додзё - священное «место, где следуют Пути». Правила поведения в додзё. Присяга додзё как ритуал посвящения в ученики Школы Кёкусинкай. Расшифровка положений присяги додзё. Культурно - исторические аспекты присяги додзё.

**Основы тактики каратэ Кёкусинкай. Атакующая и контратакующая тактика.** Средство достижения победы в каратэ – нанесение сильных ударов по уязвимым местам тела противника. Основные средства тактики: техника, физическая подготовленность, оперативность мышления, волевая подготовленность. Сочетания основных средств тактики для достижения победы в поединках. Тактические действия: изучение противника, дистанционное и фланговое маневрирование, изменение темпа боя, скрытие собственных намерений, ложные действия, вызов противника на неподготовленные действия, нападение, защита, контратака, психическая атака. Атакующая тактика: захват инициативы, продвижение вперед, высокая плотность атак. Контратакующая тактика: применение ответных действий после нападения противника, провоцирование, «вылавливание», выжидание, повышенное внимание к собственной защите.

**Краткие сведения об анатомии и физиологии человека.** Кости, скелет, суставы, сухожилия, хрящи, связки - «каркас» человеческого тела Мышцы человека, основные мышечные группы. Внутренние органы человека Нервная, пищеварительная, сердечно - сосудистая, дыхательная, мочеполовая системы и их роль в жизнедеятельности организма Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

**Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.** Личная гигиена, закаливание, занятия физкультурой и спортом, полноценное питание, прием витаминов, рациональный режим труда и отдыха, профилактические прививки, регулярные медицинские осмотры, фитотерапия - эффективные способы профилактики заболеваний,

**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 построения процесса физической подготовки. Принцип возрастной адекватности физических нагрузок.

**Учет возрастных особенностей детей и подростков для предпочтительного развития отдельных физических качеств.** Анатомо-физиологические особенности детского организма Возрастная периодизация роста и развития детского организма Сенситивные периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей и подростков школьного возраста Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай. Просмотр методических видеозаписей. **Терминология.**

*Поклоны:* синдэн-ни рэй, додзё-ни рэй, сихан-ни рэй, ханси-ни рэй.

*Стойки:* кибэ-дати, маэ кибэ-дати, кибэ-дага ён-дзю-го (45°), нэкоаси-дати.

*Удары:* татэ, сита, дзюн, тэтцуи, комэками, хидзо, кэагэ, тэйсоку, хайсоку, сокуто. *Блоки:* сюто.

*Ката* пинан.

*Дыхание:* ибуки санкай.

*Направления:* ороси, маваси.

*Общие термины:* яку соку, дзю кумитэ.

**Техническая подготовка Базовая техника (кихон) на 8 кю Стойки.** Кибэ-дати (90°, 45°). Перемещения и повороты в стойке.

*Удары руками.* Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сита-цуки, дзюн-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

*Блоки.* Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай.

*Удары ногами.* Дзедан маэ-гэри туюсоку.

*Ката* Тайкёку соно сан.

*Кихон-ката.* Кихон-ката на 8 кю.

*Рэнраку.* 1. Тюдан маэ-гэри туюсоку + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Тюдан сото-

укэ + сэйкэн маэ гэдан-барай + сэйкэн гяку-цуки (с реверсом).

*Кумитэ.* Якусоку игшон-кумитэ. Дзию кумитэ (не более 6 боев по заданию экзаменатора).

*Упражнения.* 20 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), 30 подъемов туловища из положения лежа, 10 приседаний (руки за головой). **Базовая техника** (кихон) на 7 кю

*Стойки.* Нэкоаси-дати. Перемещения и повороты в стойке.

*Удары руками.* Тэтцуи ороси гаммэн-уги, тэтцуи комэками-ути, тэтцуи хидзо-уги, тэтцуи маэ ёко-уги (дзедан, тюдан, гэдан), тэтцуи ёко-ути (дзедан, тюдан, гэдан).

*Блоки.* Сэйкэн маваси гэдан-барай, сюто маваси-укэ (в кокуцу-дати).

*Удары ногами.* Тюсоку маэ-кэагэ, тэйсоку маваси сото-кэагэ. хайсоку маваси ути-кэагэ, сокуто ёкокэагэ.

*Ката* Пинан соно ига.

*Кихон-ката.* Кихон-ката на 7 кю.

*Дыхание.* Ибуки санкай (как упражнение).

*Рэнраку.* С шагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан (проникающий) + хидари маэ-гэри тюдан тюсоку + миги маэ-гэри тюдан тюсоку + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

*Кумитэ.* Дзию кумигэ (не более 8 боев по заданию экзаменатора).

*Упражнения* 25 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 35 подъемов туловища из положения лежа, 20 приседаний (руки за головой).

### Адаптированная техника для спарринга (1-е полугодие)

**Боевая стойка.** Работа бедер, ступней и тазового пояса при выполнении ударов руками (ой и гяку). Положение рук и работа тазового пояса при выполнении ударов ногами. Базовые виды перемещений без выполнения и с выполнением техники: приставные шаги, челночные возвратные и продавливающие удары руками.

**Удары руками..** Татэ - цуки

**Удары ногами.** Маваси-гэри дзедан хайсоку (круговой), лоу-кик по икре опорной ноги (под блоком голенью), усиро-гэри дзедан, ороси ути какато-гэри, усиро маваси-гэри гэдан (пяткой по бедру), подсечка передней нога стопой снаружи (аси-барай); лоу-кик по поставленной после удара ноге.

**Блокировки.** Амортизирующая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, сбивание снаружи вовнутрь (сото-укэ) предплечьями от хидза-гэри и маэ-гэри, подавляюще-отводящая накладка от цуки (вниз, затем в сторону), сэтэй-укэ одной рукой с прикрытием головы предплечьем другой руки (со сжатым кулаком) от маваси-гэри, мягкий блок двумя ладонями от маваси-гэри дзедан, прикрытием головы двумя руками с отклонением корпуса назад от маэ-гэри дзедан и усиро-гэри дзедан, уход в сторону с накладкой ладони на бедро противника и прикрытием головы другой рукой от ороси ути какзю-гэри, стопорная накладка ладони (или ребра ладони) в бицепс от ситацуки, жесткая подставка локтей и колена от маэ-гэри тюдан и маваси-гэри тюдан, накладки рук на предплечья и плечи противника («вяжущая» защита), принудительное опускание ноги от маэ-гэри тюдан, защиты челночным перемещением назад - вперед от любых прямых ударов. **Болевые точки.** Область сердца (цуки), грудинная кость (пуки), сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки), голова (удары ногами в верхний уровень).

**Кумитэ.** «Дорожки» с оговоренной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с набиванием тела партнера. «Дорожки» с оговоренной техникой нападения и контратаки. Рандори на все новые техники. Спарринг с оговоренной техникой защиты и контратаки. Контратакующие комбинации из 2-3 ударов со сменой уровня. Спарринг руками по корпусу (бокс). Бокс с подсечками. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу).

### Адаптированная техника для спарринга (2-е полугодие)

**Боевая стойка** Варианты положений рук (камаэ). Базовые виды перемещений без выполнения и с выполнением комбинаций: приставные шаги, челночное перемещение, вышагивания, отшагивания. Работа спины при ударах руками. Работа рук, ног, тазового пояса при выполнении рэнраку. Отсутствие расслабления живота между ударами при выполнении рэнраку. Перемещение скачками (наскоками, отскоками) по 4 направлениям. Перемещение «шагом-подсечкой» вперед (с ударами) и

назад (для защиты). Скручивание тазового пояса на переднее и заднее бедро на приставных шагах влево и вправо.

*Удары руками.* Цуки, сита-цуки, татэ-цуки, какэ-цуки в длинных и укороченных вариантах.

*Удары ногами.* Усиро-гэри гэдан, маваси-гэри дзедан тюсоку, лоу-кик по задней ноге на вышагивании вправо (длинный вариант), усиро-гэри согнутой ногой в прыжке (для ближнего боя), ороси сото какато-гэри, усиро маваси-гэри тюдан и дзедан прямой ногой, сокуто усиро маваси-гэри дзедан, тэйсоку маваси сото-кэагэ поверх рук противника (для ближнего боя), кансэцу-гэри в бедро.

*Блокировки.* Блок внутренней поверхностью плеча с прикрытием лица и подмышки ладонью другой руки от маваси-гэри дзедан (маваси сото-кэагэ) и усиро маваси-гэри дзедан, принудительное опускание ноги от маваси-гэри дзедан, подставка предплечья или толчковый удар сюто в бицепс от какэ-цуки, защита от лоу-кика отведением ноги назад, прикрытия головы предплечьем и резкое сближение с противником от ороси какато-гэри, накладки рук на плечи и корпус противника («стопорящая» защита), толчок ступней в ягодицу от усирогэри и усиро маваси-гэри, защита отскоком в сторону от любых круговых ударов ногами, защита от лоу-кика «шагом-подсечкой» назад.

*Болевые точки.* Зона между ребрами и тазовыми костями (сита-цуки, удары ногами), область под ключицей (цуки), область под тазобедренным суставом сбоку (маваси-гэри), трицепс (какэ-цуки).

*Кумитэ.* «Дорожки» с произвольной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с набиванием тела обоими партнерами одновременно (без блоков). «Дорожки» с произвольной техникой нападения и контратаки. Рандори на все новые техники. Спарринг с произвольной техникой защиты и контратаки. Встречный бой по типу «атака/встречный удар». Атакующие и контратакующие комбинации с «вертушками». Спарринг одиночными ударами (для обучения работе с дальней дистанции). Спарринг ногами. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу).

**Тактическая подготовка (1-е полугодие)** Финты, маскируя настоящую атаку.

Вызовы противника на неподготовленную атаку (провоцирование, «раздергивание»).

Маневренные действия, защиты уходом в сторону и назад.

Смена уровня на завершающем ударе атакующей серии.

Работа по поставленной ноге в момент ее опускания на землю противником после выполнения удара этой ногой.

Постоянное занятие пространства между собой и противником, прессинг. **Тактическая подготовка (2-е полугодие)**

«Забрасывание» ударами: нанесение частых ударов, не давая противнику возможности атаковать, принуждая все время защищаться.

Контратакующая тактика с использованием ответных ударов: сначала выполняется защита от удара противника, затем проводится собственная контратака.

Перехват инициативы, превращение контратаки в собственную развитую атаку, «подхватывание».

Нанесение ударов при отступлении.

Удержание центра татами.

Оттеснение противника за край татами

Ограничение («подрезание») перемещений противника, «запирание» противника в угол татами. Собственные действия при попытках противника оттеснить за край или в угол татами.

Повторные атаки на челночных перемещениях.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4-го года обучения**

### **Теоретическая подготовка**

**Правила соревнований по ката.** Виды соревнований и состав участников. Категории участников в зависимости от квалификации. Перечень ката, исполняемых по категориям участников. Индивидуальное и групповое исполнение ката Ката по выбору и обязательные ката. Три круга

соревнований. Жеребьевка. Порядок (ритуал) выступления. Судейство соревнований. Критерии оценки выступления, подсчет очков, штрафные очки, Критерии дисквалификации участника (команды). Терминология, применяемая судьями. Определение победителей и призеров.

**Учебные виды спарринга, подводящие упражнения для обучения свободному бою.** Салочки, гошон-кумитэ, самбон-кумитэ, иппон-кумитэ, рандори, «дорожки» по заданию, спарринги с ограничением силы ударов, спарринги с ограничением техники, ролевые тактические спарринги, спарринги в защитной экипировке.

**Система присвоения юношеских спортивных разрядов в каратэ Кёкусинкай.** Возрастные ограничения для присвоения юношеских разрядов. Критерии присвоения юношеских разрядов при участии в соревнованиях по кумитэ, по ката: статус квалификационных соревнований, требуемое количество участников, их спортивная квалификация, необходимое количество побед, занятое место. Срок подачи заявки на присвоение юношеских разрядов. Документы, подтверждающие присвоение разряда

**Виды, средства и методы спортивной подготовки.** Виды подготовки: техническая, тактическая, общая физическая, специальная физическая, психическая (морально-волевая), теоретическая, судейско-тренерская практика. Средства подготовки: физические упражнения, педагогические средства, соревнования, внушение и самовнушение, средства восстановления, анализ выступления в соревнованиях, самостоятельные теоретические занятия, спортивный инвентарь, технические средства и тренажеры, наглядные пособия (книги, видеоматериалы). Основные методы, используемые в спортивной подготовке: непрерывный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Дистанционная тактика. Темповая тактика.** Дальняя, средняя, ближняя дистанция. Ударная и защитная дистанция: вход с защитной дистанции на ударную, выход из атаки. Предпочтительная техника для работы на различной дистанции. Способы маневрирования на различных дистанциях. Выбор дистанции в зависимости от роста и технической подготовленности противника, от стадии боя, от собственного физического состояния. Варианты темповой структуры боя: равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, постепенное увеличение темпа, «рваный» темп, спуртовая концовка боя. Варьирование темпом боя в зависимости от состояния противника и собственной кондиции.

**Режим дня и питание спортсмена-каратиста.** Основные элементы режима дня. Примерная схема режима дня юного каратиста. Важность соблюдения рационального режима дня для хорошего самочувствия и поддержания высокой спортивной формы. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов, витаминов в питании спортсмена-каратиста и нормы их потребления. Питание в период подготовки и выступления на соревнованиях. Поддержание весового режима перед соревнованиями.

**Наиболее распространенные травмы в каратэ Кёкусинкай и их предупреждение.** Основные травмы в спарринге: ушибы мышц, гематомы, рассечение кожных покровов, лицевые травмы, ушибы надкостницы, ушибы органов промежности, вывихи и переломы пальцев руки, растяжение связок стопы, переломы ребер, сотрясение мозга, перелом и смещение костей носа. Причины травм: невнимательность в защите, утомление, несоблюдение техники безопасности на тренировках, низкая технико-тактическая подготовленность, недостаточный объем «набивания» мышц и берцовой кости голени, недостаточный объем работы по укреплению суставно-связочного аппарата, малый стаж занятий, низкая стилевая и спортивная квалификация (кю, разряд).

**Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях, ссадинах, рассечениях. Переноска пострадавших.** Первая помощь при ушибах: охлаждение, давящая повязка. Первая помощь при переломах трубчатых костей, ребер, позвоночника: наложение шины, обеспечение неподвижности, охлаждение места перелома. Первая помощь при вывихах, растяжениях: охлаждение, фиксирующая повязка (при растяжениях), обеспечение неподвижности (при вывихах). Обеззараживание мест рассечений кожного покрова Наложение мягких повязок. Способы переноски пострадавших: на руках, на носилках.

**Просмотр видеоматериалов.** Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай.  
Просмотр методических видеозаписей. **Терминология.**

*Стайки:* цуруаси-дати, мороаси-дати.

*Удары:* уракэн, сёмэн, нихон, ёнхон, нукитэмэ-цуки, кансэцу, сетэй, хидзи, атэ. *Блоки:* дзюдаи.

*Направления:* саю.

### **Техническая подготовка Базовая техника (кихон) на 6 кю.**

*Стойки.* Цуруаси-дати.

*Удары руками.* Уракэи сёмэн гаммэн-ути, уракэн саю гаммэн-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн ороси гаммэн-ути, уракэн маваси-ути, нихон-нукитэ (мэ-цуки), ёнхон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

*Блоки.* Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

*Удары ногами.* Гёдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), кансэцу-гэри (сокуто), тюдан ёкогэри (сокуто).

*Ката* Пинан соно ни.

*Кихон-ката* Кихон-ката на 6 кю.

*Рэнраку.* 1. Гёдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку) + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Тюдан маэ ёко-гэри + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

*Кумитэ.* Дзию кумитэ (10 боев по 2 мин.).

*Упражнения.* 30 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 40 подъемов туловища из положения лежа, 30 приседаний (руки за головой). **Базовая техника (кихон) на 5 кю.**

*Стойки.* Мороаси-дати. Перемещения и повороты в стойке.

*Удары руками.* Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), дзёдан хидзи-атэ.

*Блоки.* Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

*Удары ногами.* Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), усиро-гэри (тюдан или гёдан) - 3 метода

*Ката* Пинан соно сан.

*Кихон-ката* Кихон-ката на 5 кю.

*Рэнраку.* 1. Тюдан усиро-гэри (2-й метод) + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Маэгэри тюдан тюсоку + ёко-гэри тюдан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

*Кумитэ.* Дзию кумитэ (12 боев по 2 мин.).

*Упражнения.* 35 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 45 подъемов туловища из положения лежа 40 приседаний (руки за головой).

### **Адаптированная техника для спарринга (1-е полугодие)**

**Боевая стойка.** Отсутствие наклона корпуса вперед, прямой (не прогнутый) низ спины, плотно сжатые кулаки, опущенные плечи, прикрытые головы кулаками, жесткие колени, живот и поясница в тонусе, упругие голеностопы при любой технической и спарринговой работе. Обеспечение тонуса живота между ударами при выполнении комбинаций. Подтягивание пятки к бедру при выполнении ударов ногами. Защиты и маневрирование сайд-степами.

**Удары руками.** Левый сита-цуки по печени; правый сита-цуки под сердце; какэ-цуки снаружи по ребрам, плечу, трицепсу; какэ-цуки изнутри по бицепсу, плечу; ороси какэ-цуки под ключицу, по грудной мышце, плечу, бицепсу; сига-цуки после отскока в сторону сайдстегом.

**Удары ногами.** Маэ-гэри согнутой ногой снизу под локти без подтягивания пятки к бедру; хидза-гэри, маэ-гэри после «разножки» («свитч»); хидза-гэри после отскока в сторону сайдстепом; подсечка снаружи под две ноги (аси-барай); маваси-гэри тюдан снизу под локти; маваси-гэри дзёдан с проносом; усиро маваси-гэри тюсоку с «выхлестом» голени; длинный тоби усиро-гэри по отбегающему противнику; лоу-кик снаружи по опорной ноге противника при выполнении им маваси-гэри.

**Блокировки.** Накладка сверху ладонью одноименной руки на запястье от цуки; отведение руками рук противника внутрь, наружу.

**Болевые точки.** Бицепс (какэ-цуки), зона между пупком и верхним краем лобковой кости (маэ-гэри, усиро-гэри).

**Кумитэ.** Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела обоими партнерами одновременно. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки.

Спарринг одиночными ударами. Спарринг серийными ударами. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг с ролевыми заданиями. Встречный бой по типу «атака/встречный удар». Атакующие и контратакующие комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов, фронтальных ударов и «вертушек». Спарринг только руками, только ногами. Свободный спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу).

### **Адаптированная техника для спарринга (2-е полугодие).**

**Боевая стойка.** Отбегание назад по дуге. Смена сторонности стойки. Фронтальное положение боевой стойки (для ближнего боя). Отсутствие излишнего напряжения при работе в боевой стойке, начало всех ударов из расслабленного состояния. Вкручивание тазового пояса при выполнении ударов ногами.

**Удары руками.** Какэ-цуки по почкам; цуки, какэ-цуки в бедро; удары локтями в корпус, плечо, по рукам; обозначение «добивания» противника при его падении после подсечки (без контакта).

**Удары ногами.** Маваси-гэри тюдан голенью (круговой, для средней дистанции); хидзагэри, маэ-гэри, усиро-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; маваси-гэри<sup>1</sup> навстречу противнику после отскока в сторону сайд-степом; маэ-гэри с предварительным ложным выносом колена в сторону; маваси-гэри с предварительным ложным выносом колена вперед; лоу-кик изнутри по опорной ноге противника при выполнении им маваси-гэри; встречный маэ-гэри, усиро-гэри (в т. ч. с прыжком вперед) при попытке противника сблизиться; усиро-гэри с заступом через какэ-дати; лоу-кик, маваси-гэри после «разножки» («свитч»); хидза-гэри в ягодицу при развороте противника боком; тоби маэ-гэри (передний, задний); внутренняя подсечка под опорную ногу от маваси-гэри, лоу-кика.

**Блокировки.** Толчок ступней в бедро от маваси-гэри, лоу-кика

**Болевые точки.** Почка (какэ-цуки); ягодица (хидза-гэри); затылок (усиро маваси-гэри).

**Кумитэ.** Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела «Дорожки» с нападением и защитой. «Дорожки» с нападением и контратакой (ответной, встречной). Спарринг с оговоренной техникой. Ролевой спарринг по заданию. Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Высокосерийный спарринг. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг с ударами ног в заданный уровень. Свободный спарринг (с ограниченной силой ударов, в полную силу). Боксерская подготовка: работа в боксерских перчатках с атакой головы руками (без ударов ногами, с ударами ногами).

Тактическая подготовка (1-е полугодие)

Работа по опорной ноге при выполнении противником удара другой ногой.

Контратакующая тактика с использованием встречных ударов, наносимых одновременно с атакой противника Ведение боя против контратакующего противника

Тактика «прилипания»: навязывание ближнего боя с подавляющими накладками и теснением. Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки. Повторные удары по бицепсам противника («отбивание»). Ведение боя с пробитым бедром. Разнос опоры (удары по ногам) изнутри.

Тактическая подготовка (2-е полугодие)

Контратакующая тактика с использованием опережающих ударов, наносимых в момент начала атаки противника

Сохранение длинной дистанции за счет резких прямых встречных ударов при попытке сближения.

Атаки с флангов и тыла (почки, затылок, подсечки).

Направление взгляда в один уровень, удар в другой.

Повторные лоу-кики в одну точку («отбивание» бедра).

Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Спуртовая концовка боя (последние 30 секунд).

Построение атаки по схеме: спурт руками и завершающий удар ногой



*Организационно-методические указания по проведению занятий и воспитательной работы.*

*Краткая характеристика составных частей Кёкусикай каратэ.*

Основные формы тренировки в Кёкусинкай - кихон, ката, кумитэ, тамэсивари. Все они насыщены духовной практикой и включают большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости.

**Кихон** - изучение базовой («идеальной») техники без партнера !>го основа культуры движений, сохранения единообразия стиля (независимо от места занятий), овладения фундаментальными принципами и навыками боевого искусства В кихоне есть необходимые компоненты для формирования правильной биомеханики тела и психических установок, необходимых для борьбы. Чем выше степень мастерства (дан) каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть исполнение им техники кихона Кихон - основа, на которой в последующем строится техника для свободного спарринга

**Ката** - это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещении и поворотах приемы базовой техники. Ката условно можно представить как воображаемый бой с несколькими противниками. На Востоке ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику боя, принятые в данной школе боевого искусства Одухотворенное и осознанное выполнение ката является фактором приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих каратистов прошлого. Ката - это и традиционный двигательный тест для оценки координационных способностей каратистов, проверка контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени заниматься практикой ката.

Однако, так как каратэ Кёкусинкай является боевым искусством реального поединка, проводимого в полный контакт с минимумом защитного снаряжения, одного только кихона и ката было бы недостаточно для воспитания настоящих бойцов. Этой цели служат такие разделы подготовки, которыми являются кумитэ и тамэсивари.

**Кумитэ** - бой, поединок, схватка Успешное проведение кумитэ - это главная цель боевого искусства. Во время кумитэ боец должен сам избежать травм, но при этом победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут. В Кёкусинкай каратэ проведение безостановочных боев сменяющимися каждые 2 минуты противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационного экзамена. Так, для присуждения 6-го кю экзаменуемый должен выдержать подряд 10 двухминутных контактных поединков, а для присуждения 3-го дана - целых 50.

В процессе обучения учащиеся последовательно осваивают простейшие формы условного поединка (иппон-кумитэ, самбон-кумитэ), затем переходят к легким спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к спаррингам в полный контакт.

**Тамэсивари** - разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Как правило, в тренировочном процессе тамэсивари не практикуется в связи с дороговизной специально подготовленных досок. Однако оно широко применяется на показательных выступлениях, во время репетиций которых спортсмены проходят специальную подготовку. Тем не менее, так как в учебно-тренировочном процессе постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинство из них оказывается в состоянии сломать 2-3 сложенные вместе доскн-дуюмовки как рукой, так и ногой.

*Этикет и ритуал на тренировках Школы Кёкусинкай каратэ*

Путь ученика школы Кёкусинкай начинается с дисциплины, которая связана не только с напряженностью тренировок, но и с необходимостью духовного совершенствования. Этикет каратэ гласит, что спортивный зал это не просто площадка для тренировок, а

«додзё» - священное «место, где ищут Путь». В додзё не допускается курение, еда, питье, ругань и шумное поведение. Додзё должно содержаться в чистоте. При необходимости ученики обязаны сами произвести уборку.

Входящий в додзё приветствует всех поклоном с возгласом «Осу!» в стойке фудо-дапи. Поклон выполняется независимо от того, есть в зале люди или нет, и столько раз, сколько каратист входит и выходит из додзё. (Возглас «Осу!» также применяется как вспомогательный звук при выполнении тяжелых упражнений.)

В начале тренировки по команде тренера «Сэй-дза!» все садятся на колени, разведенные на два кулака. Ягодицы на пятках, сжатые кулаки в изгибах тазобедренных суставов, локти отведены назад. Ученики садятся по старшинству с правой стороны, тренер перед ними в том же направлении. Церемония начинается с команды старшего ученика «Мокусю!», означающей начало медитации (настройки на тренировку) с закрытыми глазами. Медитация длится 2-3 минуты и завершается по команде «Мокусю ямэ!». Затем подается команда «Синдэн-ни рэй!», по которой выполняется поклон святыням школы в знак уважения ее традиций. Этот поклон выполняют молча, положив оба кулака перед собой на два сустава (указательного и среднего пальцев); руки согнуты, голова опущена, ягодицы прижаты к пяткам. Затем тренер поворачивается лицом к ученикам. По команде в соответствии с его квалификацией («Сэмпай-ни рэй!», «Сэнсэй-ни рэй!», «Сихан-ни рэй!») ученики с ударами суставами кулаков о пол и возгласом уважения «Осу!» делают поклон. При выполнении этого поклона взгляд направляется перед собой, а не вниз. Аналогично выполняются поклоны стоя перед началом и в конце упражнений или схватки. Иногда добавляются другие аналогичные приветствия. Формы поклонов в школе Кёкуеинкай восходят к самурайской традиции и отличаются от приветствий, принятых в других школах боевых искусств.

Во время занятия не разрешается входить и выходить из зала без разрешения тренера. При всех обращениях в додзё к любому обладателю старшего пояса (тренеру, старшему по градации пояса ученику) необходимо пользоваться возгласом «Осу!». Младшие ученики обязаны оказывать уважение тренеру и старшим ученикам, независимо от возраста. При обращении и разговоре с тренером ученик должен стоять в стойке фудо-дати. На замечания и указания тренера ученик отвечает поклоном и возгласом «Осу!».

Во время тренировки имеет право говорить только тренер, остальные обязаны молча слушать. Если тренер обращается к ученику, тот должен поклониться, а затем, выслушав тренера, поклониться еще раз.

По окончании занятия тренер первым покидает зал, за ним выходят ученики по старшинству поясов - все с прощальным приветствием «Осу!».

Все присутствующие в зале должны иметь чистое и целое каратэ-ги (кимоно) с принятыми в школе эмблемами и пояс соответствующего цвета. Ношение перстней, браслетов, цепочек и т. п. во время тренировки строго запрещено. Ногти должны быть коротко подстрижены. Запрещается находиться в зале в гражданской одежде, за исключением приглашенных лиц и тренера

За опоздание, различные дисциплинарные нарушения, а также за невнимание на занятии тренер имеет право применять традиционные меры наказания - отжимание на кулаках, ползание на кулаках «крокодилом» и другие, вплоть до удаления с занятия.

Строгость этикета не означает, что в додзё подавляется свобода личности. Наоборот, с древних правил вежливости начинается и заканчивается обучение любому восточному боевому искусству. Хорошо организованное додзё - это место, в котором самоконтроль и строгое соблюдение дисциплины каждым занимающимся создают объединяющую гармонию школы и способствуют скорейшему прогрессированию учеников, постижению ими подлинного смысла боевого искусства.

**ГЛАВНЫЙ ПРАВСТВЕННЫЙ ЗАКОН БОЕВЫХ ИСКУССТВ - ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ НАСИЛИЯ.**

### *Характеристика педагогического процесса*

Диапазон возраста учеников обуславливает необходимость учитывать в учебнотренировочном и воспитательном процессе действие закона гетерохронии (разновременного созревания органов и систем органов человеческого организма), создающего разные возможности для спортивной тренировки учеников разного возраста. Поэтому учет текущих стадий биологического созревания

является необходимым условием эффективного планирования тренировочного процесса детей и подростков. Эти стадии соответствуют сенситивным периодам развития, в соответствии с которыми должно происходить распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов планирования (см. Табл.).

*Примерные сенситивные периоды развития физических качеств детей и подростков школьного возраста*

Физические качества	Возраст (лет)									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<i>Максимальная сила</i>				+	+		+	+	+	
<i>Быстрота</i>	+					+	+	+	+	
<i>Скоростно-силовые качества</i>	+	+	+	+	+	+				
<i>Аэробная выносливость</i>						+	+	+	+	
<i>Скоростная выносливость</i>						+	+	+	+	
<i>Анаэроб. гликолит. возможности</i>						+	+	+	+	
<i>Гибкость</i>	+		+	+						
<i>Координация</i>	+	+	+							
<i>Равновесие</i>	+	+	+	+	+					

На 1-м году обучения задача подготовки и сдачи экзамена на 10 кю не ставится, поэтому техника каратэ изучается в небольшом объеме, жесткие требования к ее выполнению не предъявляются. Развитию силы уделяется сравнительно малое время, а развитием скоростной выносливости в интенсивных режимах вообще не следует специально заниматься на протяжении всего начально-подготовительного этапа. Если 1й год обучения является, по сути, втягивающим, то, начиная со 2-го года обучения, необходимо уделять большое внимание развитию и укреплению скелетно-мышечного аппарата с учетом специфики контактного каратэ, а также принять меры к формированию правильных биомеханических принципов работы тела. Ученики должны надежно освоить базовые стойки, перемещения в них, хорошо изучить технику прямолинейных ударов, знать и правильно выполнять простые ката, освоить прямой бой по типу «атака / защита».

На 2-м и 3-м году обучения на начально-подготовительном этапе в тренировочный процесс дополнительно вводятся упражнения для развития скоростно-силовых способностей и координации движений. Практически это означает начало более углубленной работы над техникой каратэ (подготовка и сдача экзаменов на 10 и 9 кю) и переход на выполнение скоростных упражнений с небольшими отягощениями. Повышается роль борцовских, гимнастических и акробатических упражнений, возрастает значение соревновательного элемента в парных и групповых взаимодействиях и играх. При сохранении преимущественной направленности на общефизическую подготовку следует широко использовать в тренировочном процессе спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т.д.

Основные методы тренировки на начально-подготовительном этапе - повторноравномерный и игровой. Этап в основном должен служить выявлению у детей способности к формированию специальных качеств, необходимых каратисту, и, следовательно, возможности и целесообразности дальнейших занятий каратэ Кёкусинкай. Вся тренировочная деятельность на начально-подготовительном этапе подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности учеников к занятиям каратэ в принципе.

Разносторонняя физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому в группах начальной подготовки рекомендуется на протяжении всего учебного года значительную часть времени затрачивать на выполнение упражнений из акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики. Это позволяет, с одной стороны, укрепить суставно-мышечный аппарат (включая сухожилия и связки) и сделать его способным воспринимать в дальнейшем значительные специфические нагрузки полноконтрастного спарринга; с другой стороны, за счет усвоения огромного количества двигательных умений и навыков облегчить на последующих этапах овладение координационно более сложными техниками каратэ и комбинациями этих техник. Ценным подспорьем для развития координированное™ у детей служат различные упражнения на ловкость, гибкость, прыжки, эстафеты, подвижные игры, обще развивающие упражнения. Для развития скоростных качеств и быстроты реакции полезно проводить спортивные игры (регби, баскетбол) на уменьшенной площадке. Исключительное внимание в группах начальной подготовки следует также уделить упражнениям на растягивание мышц и разработку суставов тазового пояса

При подборе средств и методов практических занятий с детьми следует иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому рекомендуется проводить как однонаправленные, так и комплексные занятия с последовательной сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта. Все упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями тренировки, причем дети должны быть физически способны выполнять их (нельзя назначать невыполнимые задания).

Успешному решению задач начальной подготовки может служить дифференцированная постановка тренировочных заданий разным ученикам, основанная на учете индивидуальных особенностей здоровья, телосложения, пола, координационных и кондиционных возможностей организма ребенка. В том случае, если в действующую группу направляется новичок, тренеру-преподавателю следует провести с ним беседу и определить, насколько серьезна мотивация подростка и готов ли он реально приложить определенные усилия, чтобы догнать группу. Также необходимо провести тестирование его физических способностей. Если мотивы сочтены убедительными, а тестирование дало хорошие результаты, подростка следует принять в группу, но организовать над ним шефство со стороны самых ответственных и квалифицированных учеников. Тренер должен уделять новичку повышенное внимание, пока тот не догонит группу. По возможности рекомендуется организовать дополнительные индивидуальные тренировки.

В связи с тем, что обычно бывает очень трудно скомпоновать группу, абсолютно однородную по возрасту, допускается разница в возрасте занимающихся в пределах 2 лет. Более значительная разница нежелательна, так как, с одной стороны, в этом случае будут затруднены контакты между детьми, а с другой стороны, сдвиг сенситивных периодов развития не позволит применять фронтальный метод обучения, что сильно осложнит тренировочный процесс для тренера-преподавателя.

Учащимся, завершившим обучение на этапе начальной подготовки и успешно сдавшим квалификационный экзамен на 9 кю, приказом директора ДЮСШ по представлению учебной части присваивается 3-й юношеский разряд.

**Учебно-тренировочный этап** обучения приходится на подростковый период развития учеников, которые достигают среднего школьного возраста. В этот период формируется конституция тела, особенно у девочек. Развитие организма происходит неравномерно, как в физиологическом, так и в психическом плане. Наблюдается неуравновешенность поведенческих реакций, часто формируется комплекс неполноценности, возможна излишняя жесткость и даже проявления жестокости. Могут иметь место признаки вегето - сосудистой дистонии, несколько снижаются иммунные свойства организма. Может меняться черепное давление, что часто приводит к головным болям.

Вместе с тем этот период является благоприятным для физического развития. Основная направленность тренировок (помимо работы над техникой) - развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование в спарринге, воспитание бойцовского характера

Упражнения с отягощениями до 13-14 лет в основном строятся на преодолении веса собственного тела и сопротивления партнера. При работе с гантелями их вес, как правило, должен быть небольшим (0,5-2 кг). Рекомендуется использование резиновых эспандеров с небольшим

сопротивлением. Нагрузки на сжатие позвоночника следует свести к минимуму. С возраста 13-14 лет целесообразно постепенно начинать атлетическую подготовку с отягощениями в тренажерном зале. С 15 лет проводится направленная работа по развитию всех видов выносливости. Продолжается совершенствование гибкости, выполняются задания для улучшения функционирования вестибулярного аппарата

По сравнению с этапом начальной подготовки значительно возрастают требования к качеству выполнения техники кихона и ката, к пониманию структуры движений, принципов биомеханики тела.

Большое внимание уделяется развитию и укреплению скелетно-мышечного аппарата и ударных поверхностей с учетом специфики контактного каратэ. Продолжается процесс формирования спортивных движений на основе биомеханических принципов, закрепляются выработанные при этом правильные двигательные навыки. Важнейшими направлениями работы на учебно-тренировочном этапе являются:

#### ***1-й год обучения (голубые пояса)***

- Формирование и укрепление живота, шеи, икроножных мышц, кистевых, плечевых и тазовых узлов, голеностопных суставов и стоп;
- Высокое качество базовых стоек кихона и перемещений в них;
- Высокое качество боевой стойки и перемещений в ней;
- Изучение круговых техник и ударов ногами в верхний уровень;
- Изучение контратакующего боя по типу «атака/ защита и контратака»;
- Корректное и качественное выполнение простых ката

#### ***2-й и 3-й годы обучения (желтые и зеленые пояса)***

- Формирование сильной спины и тазового пояса, жестких ударных поверхностей;
- Освоение комбинационной работы рук и ног,
- Изучение сложных ударов ногами, в т.ч. «вертушек», ударов в прыжках;
- Изучение ката средней сложности, их корректное и качественное выполнение;
- Решение технических и тактических задач в спаррингах, техническое «наполнение» тактики.

#### ***4-й год обучения (коричневые пояса)***

- Значительный объем специальной физической подготовки;
- Совершенствование технико-тактического мастерства в жестких спаррингах;
- Тонкая «доводка» техники;
- Изучение высших ката, их корректное и качественное выполнение.

В процессе изучения базовой техники в низких стойках (кихон) на всех стадиях обучения рекомендуется следующая последовательность этапов:

- выполнение техники в фудо-дати и стойках кихона на месте;
- выполнение техники в перемещении в стойках кихона вперед и назад, а также при поворотах;
- выполнение комбинаций техники на месте и в перемещении.

При изучении адаптированной техники в боевой стойке (для спарринга) рекомендуется придерживаться следующей последовательности:

- выполнение техники в воздух;
- выполнение техники по лапе и макиваре на месте и в движении с акцентом на взрывную скорость и жесткость удара и правильную позицию тела (до, во время и после удара);
- выполнение техники на мешке;
- выполнение техники по защищающемуся партнеру на месте и в движении, одновременно решая задачи выработки навыков реальной атаки и реальной защиты.

При изучении новой техники и воспитании физических качеств должны использоваться следующие методики (см. Табл.):

<i>Воспитываемое качество</i>	<i>Методики</i>
<i>Вновь осваиваемые двигательные действия</i>	<i>Разделение на этапы начального разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка</i>
<i>Сила</i>	<i>1. Воспитание собственно силовых способностей* 2. Воспитание скоростно-силовых способностей* 3. Воспитание силовой выносливости*</i>
<i>Скорость</i>	<i>1. Воспитание простой двигательной реакции 2. Воспитание сложных двигательных реакций. 3. Воспитание быстроты одиночных и повторных движений 4. Воспитание быстроты перемещений</i>
<i>Аэробная выносливость</i>	<i>Применение длительных циклических и ациклических упражнений в аэробном режиме</i>
<i>Алактатная анаэробная выносливость</i>	<i>Применение циклических и ациклических упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью в течение 15-20 секунд</i>
<i>Гликолитическая анаэробная выносливость</i>	<i>Применение циклических и ациклических упражнений, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью в течение 2,5-3 минут (с заданной скоростью или темпом движений)</i>
<i>Гибкость</i>	<i>1. Рациональное сочетание активных, пассивных и статических упражнений 2. Сочетание упражнений на гибкость с упражнениями на силу и расслабление 3. Постепенное увеличение количества повторений упражнений 4. Стретчинг</i>

*\*С использованием неопредельных отягощений*

Учебно-тренировочный этап обучения предполагает овладение достаточно сложными двигательными навыками на базе постоянного улучшения координации движений и требует значительного развития силовых качеств (прежде всего взрывной силы), скорости ударов и перемещений, гибкости, общей и особенно специальной выносливости, психической устойчивости с одной стороны и психической подвижности с другой. Доля игровых заданий в тренировочном процессе постепенно снижается; во все возрастающем объеме ставятся задания на волевое преодоление достигнутых пределов развития физических и психических качеств.

Учебно-тренировочный этап отличает выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их все более специализированный характер. Общая направленность тренировок постепенно переходит с общей физической на целенаправленную физическую и специальную физическую подготовку.

Целенаправленная физическая подготовка (ЦФП) ориентирована на развитие тех «базовых» качеств, которые лежат в основе специальных качеств, необходимых спортсмену-каратисту. Для этого используются специально подобранные средства общей физической подготовки, а также средства из других видов спорта, опосредованно связанные с соревновательными упражнениями каратэ, то есть «работающие» непосредственно на спарринг. В целом ЦФП должна способствовать эффективному развитию отдельных физических качеств, повышению уровня функциональных возможностей. Рекомендуются следующие соотношения видов физической подготовки - ОФП, ЦФП и СФП (см. табл.):

Промежуточный этап	Виды физической подготовки	
	ОФП	СФП

	«Чистая» ОФП	ЦФП	
(группы УТ-1, УТ-2)	35-30%	50-40%	15-30%
Углубленная спортивная специализация (группы УТ-3, УТ-4, УТ-5)	25-20%	35-35 %	40-45%

Нагрузки тщательно дозируются с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок - последовательно чередовать то большую, то малую, то умеренную нагрузку. Это относится и к отдельному занятию, и к тренировкам, входящим в микроцикл, и к микроциклам в составе мезоцикла.

Важны соотношения тренировочных нагрузок по их направленному воздействию на мощностные и емкостные энергетические источники спортсмена, их учет и связь с «зонами мощности работы». Увеличивается объем нагрузки для развития специальной выносливости с использованием интервального метода. Для развития скоростно-силовых способностей (в том числе силовой и скоростной выносливости) применяется повторный метод, «прыжково-ударные» упражнения и метод круговой тренировки.

Интенсивность выполнения тренировочных заданий подбирается, исходя из возрастных возможностей подростков, и не должна форсироваться. Паузы отдыха заполняются различными двигательными упражнениями, отвлекающими от монотонной работы. Важно чтобы все разнообразие физических упражнений способствовало более быстрому, а главное - более гармоничному созреванию морфологических структур и функциональных систем организма подростка. В тренировочном процессе широко используется спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, гимнастические скамьи и т. д.

За счет усвоения большого количества различных двигательных умений и навыков при выполнении упражнений сопутствующей подготовки облегчается овладение координационно-сложными техниками каратэ и комбинациями этих техник. В этом отношении ценным подспорьем для развития координации у подростков служат различные упражнения на ловкость, гибкость, прыжки, эстафеты, подвижные игры, обще развивающие упражнения. Для повышения быстроты перемещений и развития ситуативной реакции проводятся спортивные игры. Хорошие результаты дает так называемый «грубый баскетбол». Большое внимание на учебно-тренировочном этапе должно уделяться растяжке мышц и повышению свободы вращения суставов тазового пояса

Значительное время на тренировках должно уделяться укреплению суставно-мышечного аппарата с целью уменьшения вероятности получения травм при проведении спаррингов. Помимо выполнения упражнений из сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, атлетической гимнастики) необходимо систематически набивать тело посредством сильных ударов партнера. Ударное набивание одновременно является мощным фактором психической подготовки. Спортсмен привыкает терпеть боль и постепенно перестает бояться ударов, учится держаться ближе к противнику. Именно при выполнении набивания тела тренер-преподаватель, внимательно наблюдая за реакцией учеников, может распознать будущих бойцов.

На учебно-тренировочном этапе существенно возрастает значение соревновательного элемента в спаррингах, парных и групповых взаимодействиях, в том числе играх и борьбе. Внутригрупповые и межгрупповые контрольные турниры способствуют формированию навыка проведения поединков с задачей выиграть бой и продолжать борьбу, несмотря на полученные ушибы. Победители таких турниров обязательно должны поощряться призами и удостаиваться публичной похвалы. Соревнования следует проводить систематически, лучше с приглашением родителей. В младших группах рекомендуется проведение различных эстафет, конкурсов, индивидуальных и командных соревнований (типа «веселые старты»).

Если учащийся без уважительных причин не принял участие в течение учебного года в обязательных боях, это, как правило, должно служить препятствием для его перевода на следующий год обучения и основанием для серьезного разговора с ним и его родителями. Это связано с тем, что участие в поединках является важнейшим критерием спортивного отбора в каратэ Кёкусинкай (которое есть не только спорт, но и боевое искусство), и ученик, избегающий поединков, проявляет слабость характера и не имеет морального права считаться бойцом-каратистом. Учеников, которые упорно избегают участия в соревнованиях, следует переводить в спортивно - оздоровительные группы.

Поскольку в период обучения в спортивной школе каждый ученик обязан систематически сдавать квалификационные экзамены и участвовать в соревнованиях, это должно непосредственным образом влиять на содержание учебно-тренировочного процесса. Если ученик не повышает свою спортивную квалификацию, то нет оснований для его перевода на следующий год и этап обучения, что, в конечном счете, рано или поздно может привести к его отчислению из.

**Нормативными основами** построения годичной тренировки являются следующие показатели:

- количество главных соревнований;
- диапазон допустимых объемов максимальных тренировочных нагрузок

Для каратэ Кёкусинкай рекомендуется планировать следующее количество главных соревнований в течение года:

- для групп НП - не более 1;
- для групп УТ - не более 2, в отдельных случаях до 3; - для групп СС и ВСМ - не более 3-4.

При расчете максимального количества боев в полный контакт по правилам Кёкусинкай каратэ в течение года (с учетом всех видов соревнований) необходимо ориентироваться на следующие *нормативные показатели*:

- для групп НП - 10-15 боев в год;
- для групп УТ - 12-17 боев в год;
- для групп СС и ВСМ - 12-20 боев в год.

(Для девочек эти показатели следует уменьшить в 2-3 раза)

Для мальчиков 10-12 лет и юношей 13-15 лет соревнования по контактному кумитэ проводятся с ограничениями по применению опасных ударов ногами в голову, с увеличенным количеством весовых категорий и не ранее, чем через 1,5-2 года после начала занятий каратэ. Юниоры 16-17 лет также соревнуются с увеличенным (по сравнению со взрослыми) количеством весовых категорий, но применяют полную номенклатуру ударов ногами

Целью проведения соревнований является контроль над ходом развития технической, тактической, кондиционной и психической подготовленности учащихся и приобретение ими реального турнирного опыта. Соревнования по ката проводятся для проверки уровня усвоения базовой техники и умения выполнять ее в перемещениях, сохраняя форму, ритмику и концентрацию. Официальные соревнования по кумитэ и ката на начальноподготовительном этапе проводятся не более 1-2 раз в год, на учебно-тренировочном этапе 2-3 раза в год имеют важное воспитательное значение и являются побудительным стимулом для детей и подростков.

Вместе с тем, тренировочный процесс у подростков отличается от тренировочного процесса у взрослых и юниоров тем, что в нем обучению двигательным действиям отводится значительно больше времени, чем подготовке к соревнованиям, а количество соревнований, особенно для категории мальчиков, меньше.

Успешному решению задач подготовки в соответствии с психической предрасположенностью учеников, особенностями их здоровья и телосложения, координационными и кондиционными возможностями может служить специализация в спарринге (кумитэ) или выполнении формальных комплексов (ката). В этом случае рекомендуется, помимо занятий в основной группе, посещение специализированных учебных групп.

Тренеру-преподавателю следует умело избегать строгой регламентации при проведении тренировок. Жизнь показывает, что реальных чемпионов воспитывают не те тренеры, которые привыкли все свои действия сверять по учебникам, а те, кто мыслит творчески и нестандартно, «чувствует» своих



учеников, смело идет на эксперимент и доверяет практическим результатам. Особенно важно избегать механического заучивания с большим количеством повторений искусственно придуманных комбинаций техники, то есть строить тренировочные задания по принципу: «Ученик А выполняет такой-то заданный удар или заданную комбинацию ударов, ученик Б выполняет такие-то заданные блоки (и такую-то заданную контратаку)», не допуская никаких отклонений. С другой стороны, такая работа нужна, но только на самых ранних стадиях изучения атакующих и защитных действий и без задачи заучивания комбинаций и ситуаций. Она должна выполняться в небольшом объеме и достаточно быстро переходить в вариативную работу, которая потребует от ученика проявления находчивости и инициативы. В противном случае заведомо не удастся воспитать бойца-единоборца, так как в схватке постоянно возникают непредсказуемые ситуации, а спортсмен, приученный мыслить и двигаться по шаблону, не способен взять на себя инициативу в поединке, потому что он будет ждать возникновения привычных для себя ситуаций (которые могут никогда не возникнуть). Гораздо важнее работа по постановке нокаутирующих жестких и взрывных ударов, выполняемых в свободном перемещении. Поэтому при переходе к комбинационной работе будет методически более правильно, если задания на тренировках будут даваться в несколько более обобщенном виде. Например, вместо задания «ученик А наносит ой-цуки в грудь, ученик Б блокирует правым сото-укэ и отвечает левым хидза-гэри в корпус» лучше поставить другое задание: «Ученик А, перемещаясь вправо и влево, выбирает удобный момент и атакует руками в солнечное сплетение; ученик Б, выполняя мягкие блоки, стремится сблизиться и атакует коленом сбоку или прямо».

Для воспитания начальных организационных навыков ученики поочередно назначаются дежурными по группе на каждое занятие. Дежурный обязан подготовить место для занятия, получить и сдать инвентарь, отметить посещаемость в журнале группы. Привлечение учеников к дежурству не должно носить случайный характер, а специально планируется тренером-преподавателем.

Важной особенностью учебно-тренировочного этапа является тренерская и судейская практика. Ученики постепенно овладевают набором команд для построения группы и выполнения упражнений, терминологией каратэ, усваивают основные принципы планирования и методы проведения тренировочного занятия.

В дальнейшем у занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений со стороны, находить ошибки в технике выполнения движений и упражнений, а также самостоятельно правильно показывать и объяснять любой элемент или целостное движение из пройденного материала. Периодически тренер-преподаватель должен поручать ученикам самостоятельно проводить отдельные части тренировки, а в дальнейшем - целостные тренировки. Такую работу надо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить тренерской подготовкой всех учеников.

Спортсмены должны знать правила соревнований по каратэ Кёкусинкай, систематически наблюдать за проведением соревнований и привлекаться к непосредственному выполнению несложных обязанностей по их обслуживанию (регистрация участников, хронометраж, заполнение протоколов и т. д.). На следующем этапе ученики должны овладеть судейской терминологией для судейства соревнований по кумитэ и ката и пробовать на тренировках судить выступления своих товарищей под руководством тренера-преподавателя. Самые способные ученики в дальнейшем должны посещать судейские семинары и привлекаться к судейству официальных соревнований в качестве боковых судей.

При организации и проведении занятий особое внимание следует обратить на соблюдение мер по предупреждению травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Необходимо обучать детей приемам страховки и помощи при травмах и несчастных случаях, дать им знания основных принципов обучения, правил организации занятий и поведения на них, правил проведения соревнований.

Занятия любым видом спорта, а каратэ в особенности, требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля над состоянием здоровья занимающихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Все занимающиеся каратэ Кёкусинкай обязаны проходить врачебный осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в соревнованиях.

Источником информации об уровне фактической подготовленности учеников служит система педагогических контрольных испытаний (тестов), которая дает оценку воздействия тренировочных программ на организм спортсмена, а также определяет уровень технико-тактической подготовленности (в том числе к спортивным соревнованиям). Тестирование по ОФП рекомендуется проводить через 1-2 недели после начала учебного года (вторая половина сентября), а также незадолго до его окончания (середина мая). Специальное тестирование проводится в начале и конце укрупненных разделов специализированной подготовки (мезоциклов). Тестами для определения технической подготовленности являются квалификационные экзамены

Особенностью каратэ Кёкусинкай является то, что даже небольшие пробелы в последовательном изучении и освоении разделов программы могут сильно затормозить и даже свести на нет всю последующую подготовку. В связи с этим необходимо постоянно контролировать посещение тренировочных занятий учениками и принимать все возможные меры для исключения пропусков.

Большое значение для физического совершенствования и повышения мастерства занимающихся каратэ имеют *самостоятельные занятия*, включающие в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения на растяжку, беговую (кроссовую) тренировку, плавание, катание на лодках, езду на велосипеде, лыжные пробеги, игры на свежем воздухе. Такие занятия должны проводиться как по заданию тренера, так и самостоятельно.

Поскольку каратэ относится к единоборствам, в поединке играет роль не только и не столько фактор физической тренированности, сколько фактор силы духа (воли, характера). Поэтому особое внимание должно уделяться *психической подготовке*.

На этапе начальной подготовки психическая подготовка носит позитивную направленность и на этой стадии имеет своей целью не выработку «спортивного» характера, а привитие детям интереса и любви к физическим упражнениям, воспитание веры в свои возможности, трудолюбия и настойчивости, умения сконцентрироваться на выполняемом упражнении. Очень важно часто хвалить детей даже за небольшие успехи и поддерживать в случае неудач. Устно поощрять надо не только за хорошо выполненное упражнение или победу в соревновании, но и за настойчивость, внимательность, дисциплинированность, аккуратность, честность.

Совершенно недопустимы грубые выговоры, резкие запелляционные замечания, любые физические наказания. Нельзя отождествлять плохой поступок ребенка и его самого. Потерять маленького спортсмена легко, а вернуть очень трудно.

Психическая подготовка спортсменов-каратистов в первые два года обучения на учебнотренировочном этапе в основном сводится к перестройке сознания во время выполнения многоударных серий техники кихона, общефизических и специальных физических упражнений, когда требуется продолжать работу в условиях нарастающей усталости, не зная, сколько еще продлится упражнение. Другим эффективным средством психической подготовки является волевое преодоление болевых ощущений при набивании тела противником (об этом было сказано выше).

Начиная с 3-го года обучения на учебно-тренировочном этапе, помимо вышеизложенных методов следует использовать приемы регулирования психического состояния, основанные на применении особых поз, движений, физиологических воздействий, методик самовнушения.

Для учеников в этом возрасте особую важность имеет выработка навыка сознательного контроля над позами, осанкой и движениями. Надо приучать их всегда стоять прямо, не сутулясь, в движениях не проявлять суетливости, не быть болтливими. Любые действия нужно совершать спокойно, с достоинством, всем видом показывая уверенность в своих силах и внутреннюю невозмутимость. В этом отношении хорошим методическим средством является неподвижное пребывание в стойках фудо-дати и мусубидати, а также неукоснительное соблюдение этикета и ритуала додзё.

Следующим важным этапом психической подготовки является умение контролировать собственные эмоции, в первую очередь отрицательные. Ученик должен научиться в любой момент времени четко, как бы со стороны, определять свою доминирующую эмоцию и быстро вытеснять ее из своего сознания, заменяя состоянием спокойствия. Наиболее нежелательными для человека, и тем более для ученика школы каратэ, негативными эмоциями являются: гнев, ярость, злоба, ненависть,

страх, трусость, неуверенность, нервозность, зависть, недоброжелательство, обида, важность, себялюбие, эгоизм, апатия, лень, равнодушие. Тренер должен информировать учеников о том, что вышеперечисленные эмоции являются энергоинформационными паразитами, целенаправленно и беспощадно разрушающими здоровье людей.

Психическая подготовка спортсменов на учебно-тренировочном этапе также строится на систематическом выполнении упражнений с затрудненными и даже экстремальными заданиями, требующими проявления максимальной силы, выносливости, терпения, ловкости и смелости, упражнений с требованием выполнения сложно координированных движений в условиях различных сбивающих факторов (помехи и противодействие со стороны партнера). Также применяются упражнения с заданным высоким темпом выполнения, лимитированным временем выполнения, с наличием факторов боли и усталости. Тренер-преподаватель должен помнить, что все эти упражнения будут давать результат только тогда, когда ученик 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 никогда не станут настоящими бойцами каратэ. В дальнейшем они смогут побеждать только слабых противников, а сильным противникам будут без сопротивления проигрывать. Укреплению боевых качеств также способствуют спарринги с частой сменой партнеров, спарринги с заведомо более сильными и техничными противниками.

Для лучшего восстановления после выполнения нагрузочных упражнений учеников следует обучить навыкам полного расслабления, например, по классическим методикам аутотренинга Шульца Полное физическое расслабление рекомендуется применять как для снятия физической и психической усталости после тяжелых заданий и тренировок, так и для преодоления стрессовых состояний (в комплексе с самовнушением формул положительной самооценки).

Тренер-преподаватель должен умело пользоваться педагогическими средствами восстановления. Такими как: рациональное планирование тренировочного процесса и отдельных тренировочных занятий, правильное сочетание общих и специальных средств тренировки, рациональное сочетание объема и интенсивности упражнений, использование восстановительных (разгрузочных) циклов и т. д. В качестве других восстановительных средств, рекомендуемых для применения, необходимо отметить разнообразное и своевременное питание, фармакологические средства (витамины, лекарственные препараты, гели, растирки), отвары на основе лекарственных растений, физиотерапевтические процедуры, массаж и самомассаж. Применение всех этих средств должно быть обязательно согласовано со спортивным врачом.

Важная задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы дать занимающимся представление о принципах планирования тренировочных нагрузок в недельных циклах тренировки, приучить их вести дневник учета тренировочной работы и показателей самоконтроля. Тренеру необходимо накапливать данные о физической подготовленности учеников, чтобы своевременно вносить коррекцию в содержание тренировочного процесса и контрольные нормативы.

В процессе занятий юные каратисты наряду с двигательными навыками должны приобретать теоретические знания, формировать характер, осваивать организационные навыки, необходимые для занятий, как в спортивной, так и в общеобразовательной школе. Теоретические занятия могут проводиться как обособленно, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа в начале или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т. п. Тренер должен рекомендовать ученикам перечень специальной литературы и видеоматериалов для самостоятельного изучения.

Успех в тренировках во многом зависит от морально-волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, терпеть усталость и боль, не поддаваться унынию и пессимизму. Тренеру необходимо поощрять в обучающихся целеустремленность, выдержку, добиваться сознательного отношения к тренировкам, воспитывать организованность, трудолюбие, дисциплинированность, чувство собственного достоинства, чувство товарищества и взаимовыручки, уважение к старшим, честность и порядочность, доброту и гуманность, чистоплотность и аккуратность, патриотизм, бережное отношение к имуществу спортивной школы, ответственность,

чувство долга, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям. Основой всех этих качеств является воспитание у детей базового качества личности - совести.

Результаты воспитательной работы целесообразно отслеживать методами педагогического наблюдения, а также диагностирования уровня воспитанности методами анкетирования и опроса

Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушениям дисциплины и выполнению правил поведения внутреннего распорядка. Тренер-преподаватель должен чаще рассказывать детям о каратэ и его выдающихся деятелях (спортсменах, тренерах), достижениях каратистов России на международной арене, с целью создания у них стойкого интереса к занятиям и выработки желания самим добиваться ощутимых результатов. Не менее важным воспитывающим фактором является личный пример тренера

Большие возможности в организации воспитательного процесса с юными каратистами заключаются в установлении постоянных связей тренера-преподавателя с родителями и школьными учителями, контроле над успеваемостью занимающихся, организации их досуга, над их духовным ростом.

Для формирования активного характера учеников важно чаще привлекать каждого занимающегося к общественной жизни группы. Задача тренера - разъяснить каждое поручение, подчеркнуть его важность и значение для коллектива, распределить обязанности с учетом индивидуальных особенностей, осуществлять постоянный учет поручений и контроль над их выполнением.

Для стечения коллектива группы рекомендуются совместные встречи, экскурсии, мероприятия. Большое воспитательное значение имеет участие в показательных выступлениях, праздниках спортивной школы, массовых соревнованиях.

### ***Ключевые биомеханические аспекты подготовки в Кёкусинкай каратэ***

*В ходе учебно-тренировочного процесса внимание тренера-преподавателя должно быть постоянно сосредоточено на следующих ключевых аспектах подготовки;*

- *Формирование сильного живота и поясницы.* Развитая средняя часть корпуса позволяет, во-первых, наносить удары руками и ногами большой поражающей силы, во-вторых, принимать случайно пропущенные удары противника без особых последствий для себя. Рекомендуемые методы подготовки: выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины, набивание живота и корпуса в паре с партнером, постоянная концентрация внимания на области живота и поясницы при любой технической работе и спаррингах, разучивание спарринговой техники с учетом тазовых

«замков» и поворотов тазового пояса

- *Выработка и закрепление навыка расслабления плечевого пояса.* Излишнее напряжение плечевого пояса способствует непроизвольному расслаблению живота (что недопустимо в бою), приводит к преждевременному утомлению, общей скованности и снижению скорости реакции. Расслабление же плечевого пояса позволяет повысить скорость ударов руками за счет достижения «баллистического» эффекта, сделать удары ногами независимыми от тонуса плечевого пояса, повысить мобильность, снизить утомляемость, улучшить работу «от живота». Рекомендуемые методические приемы: «стряхивающие» движения руками и плечами; контроль над недопущением приподнимания и чрезмерного поворота плеч, втягивания подмышек, наклона головы, сутулости.

- *Отсутствие вытягиивания подбородка вперед.* Этот чрезвычайно вредный фактор, будучи укоренившимся (из-за того, что ему не придавалось значение), способен свести на нет все усилия по постановке правильной техники. Из кихона он переходит в кумитэ и гарантированно приводит к проигрышу схваток, так как мышечные тонусы в теле в этом случае распределяются совершенно неправильно. Поэтому очень важно следить за тем, чтобы подбородок был подтянут к яремной ямке, а шея не принимала «гусиный» вид.

- *Изучение «баллистических» и «небаллистических» ударов руками,*

а) «Баллистические» удары руками. Форма - длинные прямые (цуки), удлиненные нижние (сита-цуки). Стартовая фаза - расслабленное плечо и область лопатки. Движение по траектории - инерционное, взрывное. Акцент - точечный в конце удара. Возврат руки - быстрый. Ведущая роль -

плечевой пояс, толчок ступни. Применение - тактические удары, разведка, отвлечение внимания, завязка атаки, удержание противника на дальней дистанции с завершением атаки ногой.

б) «Небаллистические» удалы руками. Форма - укороченные прямые (цуки, татз-цуки), боковые (какэ-цуки), нижние (сита-цуки). Стартовая фаза - напряженное плечо, область лопатки, фиксированный бицепс, «подхват» на косые мышцы брюшного пресса и широчайшую мышцу спины. Движение по траектории - силовое, помехоустойчивое, все тело работает как единая жесткая система. Акцент - продавливающий. Возврат руки - специально не форсируется. Ведущая роль - живот, поясница, спина, бедра, «зажатые» суставы руки. Применение - завершение атаки, создание болевого эффекта, нокаутирование, теснение в ближнем бою. Обратить внимание на недопустимость излишнего напряжения тела приводящую к скованности и потере скорости.

- *Ударное укрепление («набивание») поверхностей нанесения, блокирования и приема ударов.* Для набивания ударных поверхностей применяется ударный метод - работа на мешке, по макиваре, лапам, набивание в песок, опилки. Для укрепления голени можно применять накатывание связкой тонких прутьев (например, ивовых), граненой деревянной палкой, небольшим круглым бревном (одновременно обеих ног). Для укрепления голени и кулака рекомендуется набивание ударами в мешок с песком и набивание несильными встречными ударами в паре с партнером. Блокирующие поверхности (предплечья) набиваются встречными ударами в паре с партнером. Наружная сторона голени набивается при блокировании лоу-киков партнера. Тело (корпус и бедра) набивают ударами рук и ног в паре с партнером.

- *Силовое укрепление («закачка») мышц кисти, стопы, голени.* Кисть (кулак), стопа и голень являются теми частями рук и ног, которыми наносятся удары, и кроме набивания (см. выше) должны быть укреплены в своей внутренней структуре. Для этого применяют силовой метод - выполнение специальных силовых упражнений для мышц, связок и сухожилий кисти, стопы и голени. Рекомендуются висы на перекладине на прямых и согнутых руках (прямым и обратным хватом); сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров; прыжки на носках (через скакалку, скамью, партнера на корточках); борьба с партнером зацепом кистями и пальцами; удары по мешку и макиваре согнутым запястьем со сжатым кулаком, напряженными пальцами; ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги; ходьба и прыжки в приседе; перемещение на полу за счет сокращения сюда стопы («гусеница» вперед и назад); бег на носках, пятках и ребрах стопы и т.п.

- *Силовое укрепление («закачка») мышц шеи.* Сильная шея необходима каратисту для выработки правильной осанки, улучшения тонуса мышц спины и торса, для лучшей стойкости организма в случае пропуска удара противника ногой в голову. Для укрепления шеи используются разминочные упражнения для мышц шеи, выполняемые в большом количестве повторений, борцовские мосты, натаскивание за шею в паре с партнером (рукой или поясом), переталкивание головами на корточках, повороты и наклоны головы с преодолением сопротивления рук партнера, повороты и наклоны головы с закрепленной нагрузкой на шнуре. При выполнении упражнений для укрепления шеи параллельно решаются задачи совершенствования работы вестибулярного аппарата.

- *Периодическое выполнение техники кихона в статодинамическом режиме на месте и в движении.* При этом способе активная (рабочая) фаза техники выполняется медленно, напряженно, с выраженной акцентировкой в конечной точке (кратковременное напряжение живота и ударной поверхности). Вспомогательная фаза (замахи, перемещения) выполняется легко, не напряженно. Ученики должны чувствовать контраст между ненапряженной и напряженной частями движения и на этой основе учиться правильно распределять мышечные тонусы в мышцах тела и своевременно выполнять «фокусировку» усилия (яп. *кимэ*). Очень важно следить за сохранением правильной осанки (прямая спина, опущенные плечи, втянутый подбородок), правильным формированием ударных поверхностей. Выполняются дорожки техники, рэнраку, ката. Рекомендуется работать с дыханием *ибуки*, выполняя вдох в фазе замаха и перемещения, а выдох - в фазе завершения удара или блока.

- *Выработка навыка правильного формирования ударных поверхностей.* После показа и объяснения формы какой-либо ударной поверхности (например, сэйкэл хайсоку, туюсоку и др.) следует проследить за тем, чтобы у учеников сложился устойчивый навык правильного

формирования при любой технической работе, как в кихоне, так и в спарринге. Кроме того, нельзя допускать, чтобы работа выполнялась расслабленным кулаком, кистью, локтем, коленом, голенью или стопой.

- *Создание и закрепление ощущения тяжести в кулаках, голени и стопах при выполнении ударов.* Это субъективное ощущение не равнозначно обычному напряжению кулака или стопы, так как можно просто сильно сжать кулак или напрячь стопу, не чувствуя при этом никакой их «тяжести». Ощущение тяжести достигается путем постоянного самовнушения и приводит к тому, что они становятся «тяжелыми», болезненными для противника. Одним из методических приемов является выполнение ударов в манере «стряхивание градусника», когда ученик должен как можно более полно прочувствовать контраст между расслаблением ноги или руки в фазе замаха и напряжением ударной части (кулака, голени, стопы) в фазе окончания удара. Важным моментом является то, что руку или ногу надо не вести, а «бросать» в удар, разгоняя к его концу. Другим способом достижения чувства тяжести в ударных поверхностях является чередование подходов выполнения техники с небольшими отягощениями и без них. При этом, выполняя подход без отягощения, надо стремиться «помнить» ощущение тяжести, которое имело место при выполнении предыдущего подхода с отягощением.

- *Выполнение ударов и блоков с использованием суставно-мышечных «замков».* Под «замками» понимаются кратковременные мышечные зажимы вдоль всей скелетной цепочки, соединяющей ударную поверхность (кулак, стопу, колено) с опорой (полом, землей при выполнении ударов, и особенно мышечные напряжения в области тазобедренных суставов в момент скручивания тазового пояса. На «замков» придает ударам помехоустойчивость и «проталкивающий» (проникающий) характер за счет исключения подворачивания какого сустава, входящего в цепочку. Особое внимание следует обратить на то, что в момент удара абсолютно необходимым является «взрывное» напряжение нижней части живота (яп. *тандэн*), а не только «замков» скелетной цепочки. Другим важнейшим фактором обеспечения жесткости ударов является а спина и ее согласованное движение с тазовым поясом и ударными конечностями (т.е. руками и ногами).

- *Создание силового тонуса тела при изучении техники.* Эта задача должна решаться несколькими способами;

а) при освоении стоек необходимо выполнять кратковременные изометрические стягивающие напряжения ног по направлению к расположенной на полу в месте проекции центра тяжести;

б) необходимо выполнять сдвигающие движения в форме ударов, упирая кулак или стопу в партнера или мешок;

в) приняв позицию удара ой-цуки или гяку-цуки, любого жесткого блока, необходимо противодействовать нагрузке (давлению, толчкам) партнера, прикладываемой к руке в перпендикулярном и продольном направлениях, а также под различными углами;

г) необходимо уметь сохранять устойчивое положение в стойках кихона при толчках и давлении партнера в живот, спину и в боковом направлении;

д) необходимо уметь держать ногу в поднятом положении в форме хидза-гэри, маз-гэри, маваси-гэри, еко-гэри, усиро-гэри. При выполнении всех вышеперечисленных упражнений должна обязательно наблюдаться внешняя и внутренняя структура позиций и движений, сохраняться правильная осанка, должно обеспечиваться правильное распределение мышечных тонусов и включение суставно-мышечных замков. Недопустимо излишнее, создающее технические помехи напряжение мышц антагонистов и всех других мышц, не участвующих в работе.

- *Обеспечение баланса и устойчивости корпуса.* При принятии стоек, а также нанесении ударов и блокировании в любых стойках необходимо контролировать отсутствие прогиба спины вперед в поясничном отделе. Даже незначительный прогиб в пояснице при нахождении в стойках кихона и в боевой стойке автоматически приводит к ослаблению мышц живота, потере устойчивости и невозможности правильной работы бедер, а также к недопустимому повышению уязвимости тела для атак противника. Не допускается раскачивание корпуса вперед-назад и в стороны при выполнении любой техники, а также приседание на опорной ноге при выполнении ударов ногами (кроме «продавливающих» ударов маваси-гэри, кансэцу-гэри, маз-гэри, какато гэдан, ороси какато-гэри).

Полезным методическим приемом является разучивание и совершенствование техники перед зеркалом под контролем старшего ученика или тренера.

- *Выработка и закрепление навыка перемещения на носках* Вращение стопы на пятке, а не на носке при перемещениях является грубой ошибкой. Важнейшим методическим приемом служит поэлементное разучивание перемещений в стойках кихона с акцентированием внимания на повороте стопы на носке. Большинство ударов ногами также начинаются с вращения стопы внутрь на носке. Хорошими упражнениями являются прыжки через скакалку, салочки на цыпочках, подъемы на носки.

- *Выработка и закрепление навыка выноса бедра вперед-вверх под углом 45 град, или в сторону вверх в начальной 4 ударов ногами с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.* Основной метод подготовки - выполнение ударов ногами ч растянутый на высоте колена пояс или через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях и локтях. Также следует повышать растянута 4-главой мышцы бедра (в позе «коровы»).

- *Обучение правильной работе тазового пояса при выполнении техники кихона.* Подробные разъяснения о рам тазового пояса (его поворотах и положениях в подготовительных и завершающих стадиях блоков и ударов) изложены в программе конспекте А.И.Танюшкина и В.П.Фомина «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».

- *Тренировка ударов в боевой стойке с «подзарядкой» тазового пояса в подготовительной фазе.* Для повышения мощи ударе боевой стойке (то есть ударов для спарринга) их рекомендуется разучивать и выполнять с небольшим жестким предварительным поворотом тазового пояса и спины (не плеч!) в сторону, противоположную направлению удара. В этом случае используется энергия рекуперации эластических структур мышц и связок, то есть их способность накапливать энергию упругой деформации в подготовительной фазе реализовывать ее в рабочей фазе удара В фазе окончания удара тазовый пояс должен занять такое положение, которое является исходным («заряженным») для нанесения следующего удара и т.д. При «подзарядке» тазового пояса нельзя расслаблять живот, спину, колее голеностопные суставы, вихлять коленями и бедрами, заводить локоть бьющей руки за спину. С другой стороны, необходимо обратить внимание на недопустимость излишнего, мешающего напряжения тела, приводящего к неестественности позы и потере скорости. Нельзя задерживать в «заряженном» положении - оно принимается только на долю секунды, чтобы сразу же нанести удар.

- *Обеспечение хорошей растянутости мышц и сухожилий тазового пояса и бедер.* Крайне важной задачей является достижение занимающимися шпагатов уже в первые годы обучения и их поддержание на должном уровне, причем важны шпагаты как в продольном, так поперечном направлении. Хорошая растяжка мышц бедер и тазового пояса, подвижность в тазобедренных суставах - существенные факты технического прогрессирования в каратэ, так как без умения выполнять высокие удары ногами нельзя ни сдавать квалификационные экзамены, ни участвовать в соревнованиях. Следует всегда помнить и о том, что параллельно с растягиванием необходимо постоянно работа над повышением силовых характеристик мышц.

- *Тренировка нервной системы.* Должна систематически проводиться с возраста 14-15 лет. Этот раздел подготовки включает работу на пиковых нагрузках, выполнение сверхтяжелых заданий, выполнение заданий с наличием затрудняющих, отвлекающих и болевых факторов, выполнение экстремальных заданий (с обязательным наличием страховки), выполнение заданий на полную мобилизацию воли, работу на мешке («рыцаре») и спарринги с увеличенным количеством ударов в серии (до 10-15), спарринга с заведомо более сильными (тяжелыми, техничными) противниками.

*Выработка умения работать на различных дистанциях (ближней, средней, дальней).* Ученики должны уметь применять наиболее выгодную для конкретной дистанции технику, уметь быстро переходить от одной дистанции к другой (и знать, когда это нужно делать), уметь навязывать противнику бой на удобной для себя и неудобной для него дистанции, знать и уметь использовать принципы комбинационной работы на каждой дистанции. Дистанционные задания должны ставиться как при работе на мешке, так и в учебно-тренировочных спаррингах.

#### IV. Учебно-методическое обеспечение

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

**Учебные и общественные помещения:** класс для проведения теоретических занятий, помещение для просмотра видеозаписей, конференц-зал для проведения родительских собраний и совещаний.

**Спортивные залы:** игровой, борцовский, зеркальный (для технической подготовки), снарядный, тренажерный. Залы должны быть оборудованы раздевалками и душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:** макивары, боксерские лапы, подвесные мешки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки, скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, веревки, подвесные канаты, ковер борцовский, балетные станки, гимнастические брусья, гимнастический козел, высокая и низкая перекладина.

**Спортивная форма:** для занятий в зале (кимоно с поясом), для занятий на улице (спортивный костюм и кроссовки), снарядные перчатки, мягкие щитки на голень и подъем стопы, защитные раковины, наколенники, налокотники, защитные жилеты, защитные шлемы.

**Вспомогательное оборудование:** вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**Оборудование для спортивных игр:** комплекты для баскетбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса.

**Оборудование методического и медицинского кабинетов:** весы медицинские, ростомер, антропометр, лента сантиметровая, измерительная рулетка, площадка для определения свода стопы, спирометр сухой, динамометр кистевой, динамометр становой, тонометр, секундомер, ступенька для теста на работоспособность, электрокардиограф портативный, велоэргометр, измеритель скорости зрительномоторной реакции, измеритель точности движений, шагомеры, кардиолидер, видеомагнитофон, телевизор, персональный компьютер, доска комбинированная с принадлежностями.

**Учебно-методические пособия:** учебники по теории и методике физического воспитания и спорта, сборники физических упражнений для детей (по ОФП, легкой атлетике, подвижным играм), таблицы с нормативами для тестирования кондиционных и координационных способностей, учебно-методические издания по каратэ Кёкусинкай, сборники кихон-ката (с иллюстрациями), правила соревнований по кумитэ и ката, описание биографии Оямы Масутацу, журналы и книги с изложением истории спорта и Кёкусинкай каратэ;

Наглядные пособия: видеозаписи базовой техники и ката каратэ Кёкусинкай, видеозаписи соревнований по кумитэ и ката, видеозаписи по истории спорта и Кёкусинкай каратэ, плакаты с изображением Оямы Масутацу и других выдающихся деятелей и спортсменов Кёкусинкай каратэ, фотографии.

#### V. Литература и источники для учащихся

1. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства).-М: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 320 с: ил. 2. ОямаМ Философия каратэ. / Пер. с англ. - М.: Файра, 1992.- 112 с.

3. Путь каратэ Кёкусинкай./Пер. с англ., предисл. и коммент. В.Л.Фомина-М.: До-информ, 1992. -112 с.

4. Танюшкин АИ. Мокусо ямэ! Открыть глаза! - М.: Русь, 2000. -192 с.

5. Танюшкин А.И., Фомин В. П.. Кёкусинкай - боевое каратэ. - М: Орбита-М, 2000. - 64 с.

6. Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ.-Екатеринбург, 2001.108с. (Включает: Традиционная методика обучения каратэ. Правила соревнований ФКР по каратэ Кёкусинкай (кумитэ). Правила ФКР по каратэ Кёкусинкай среди юниоров (кумитэ). Правила соревнований ФКР среди юношей (кумитэ). Правила ФКР по тамэсивари. Правила соревнований ФКР по ката стиля Кёкусинкай. Экзаменационные требования ИРК и ФКР. Словарь терминов). для тренеров



1. Жуков М.Н. Подвижные игры; Учеб. для студ. пед. вузов. — М: Издательский центр «Академия», 2000. -160 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А. В.Сафронов А. А.Энциклопедия физической подготовки -М.: Легггос, 1994.
3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. -М.: «ИНСАН», 2000.- 352 с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
5. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М: СпортАкадемПресс, 2000. - 204 с. (Наука - спорту)
6. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т.В.Петрова. - М: Дрофа, 2000.-160 с.
7. Лопов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. - 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000.—152 с.
8. Лопова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.-М.:Терра-Спорт, 2000.- 72с (Библиотечка тренера) 1
9. Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции.-М.: Паросвещение, 1986. – 432с.
10. Селуянов В.Н.,Шестаков М. Л., Косьмина И. П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. Учебн. Пособие для студентов вузов физической культуры.- М.: ЧСпортАкадемПресс, 2001.-184с.
11. Талага Е. Энциклопедии физических упражнений/ Пер. с польск.-М.: Физкультура и спорт. 1998. - 412 с, ил.
12. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая подготовка и физическая подготовка (монография) «ИНСАН», 2000. - 432 с.
13. Холодов Ж.К, Кузнецов В. С. Теория им методика физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для студен. Высш. учеб. заведений. -М: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

Сайт: <http://mfk-karate.ru>