

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ «КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ»



КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ

СПРАВОЧНИК ТРЕНЕРА

БЛАГОВЕЩЕНСК

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ»



КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ

СПРАВОЧНИК ТРЕНЕРА

**Благовещенск
2017**

УДК 796

ББК 75.715

К 41

РЕЦЕНЗЕНТЫ

Доцент кафедры физического воспитания и спорта, к. п. н.

ФФКиС ФГБОУ ВО «БГПУ» **Е. Е. Яворская**

Кандидат педагогических наук, министр спорта Амурской области **Ю. А. Кретов**

Председатель межрегионального Союза общественных объединений

«СОЮЗ КИОКУСИН-ПРОФИ», черный пояс (VI дан) киокусинкай каратэ

А. В. Фесенко.

К 41 Частное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа боевых искусств киокусинкай каратэ»

Киокусинкай каратэ. Справочник тренера: Методическое пособие.

Благовещенск. ООО «ИПК «ОДЕОН». 2017. - 110 стр.

Методическое пособие обсуждено и одобрено на заседании методического совета ЧУДО, Спортивная школа боевых искусств киокусинкай каратэ (протокол № 2, от 25.01.2017 года).

Разработано коллективом авторов:

Фесенко А. В., – директор, ген. директор ООО «Амурская региональная корпорация киокушинкай кан».

Кондратьев А. Н. – директор ЧУДО Спортивная школа боевых искусств киокусинкай каратэ.

Краснокутская В. В. – зам. директора по учебно-методической работе ЧУДО Спортивная школа боевых искусств киокусинкай каратэ.

Шелпаков О. Ю. – директор ГАУ ДО АО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва».

Киокусинкай каратэ - сильнейший вид восточных единоборств, отличающийся силой, простотой и эффективностью приемов. Это наука и философия боевого искусства, предельное развитие духовных и физических возможностей человека, это и спорт, и жизненный путь. В пособии представлена базовая техника киокусинкай каратэ, планирование тренировочного процесса, ОФП и СФП на занятиях каратэ.

УДК 796

ББК 75.715

Фото Павлов И. Н.

ООО «ИПК «ОДЕОН», 2017

Уважаемые тренеры-преподаватели!

Спортивная индустрия – это одна из динамично развивающихся сфер деятельности человека, и обладание фундаментальными знаниями спортивной подготовки дает каждому тренеру-преподавателю построить перспективную стратегию развития общественной организации, Федерации, спортивного клуба и отдельно взятого спортсмена. В каждом виде физической культуры и профессионального спорта, а в особенности в единоборствах, обладание базовым набором фундаментальных технических навыков, развитых физических способностей, правильно подобранная теория и методика формирования этих навыков дают возможность в перспективе рассчитывать на успех общественной организации, Федерации, спортивного клуба, а также отдельно взятого спортсмена.



Амурская региональная корпорация киокушинкай-кан предлагает тренерам-преподавателям очередное учебно-методическое пособие, которое поможет выстроить эффективную систему тренировки единоборцев на различных этапах подготовки.

Я надеюсь, что данное учебно-методическое пособие ляжет в основу пополнения ваших профессиональных знаний и навыков, которые сделают вас эффективными тренерами и учителями.

Генеральный директор ООО «АРККК»  А. В. Фесенко

СОДЕРЖАНИЕ

Базовая техника

Стойки	5
Удары руками.....	13
Блоки	27
Удары ногами	35
Циклы, периоды и этапы спортивной тренировки в киокусинкай каратэ	47
ОФП и СФП на занятиях киокусинкай каратэ	64
Управление учебно-тренировочным процессом	67
Приложение	
Базовые физические упражнения	69
Пример общефизической подготовки (ОФП)	80
Словарь терминов физических упражнений	81
Терминология гимнастических упражнений	88
Словарь терминов киокусинкай каратэ	95
Годовой план-график тренировочного процесса	101
Список литературы	109

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА СТОЙКИ

Команды для выхода в стойки.

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

2. Затем указывается название стойки (например: санчин дачи, дзекуцу дачи, кйба дачи, кокуцу дачи, кумитэ-нокамаэ).

3. Далее указываются техники, которые необходимо выполнить руками при выходе в стойку (например: гедан барай или кэрино камаэ – позиция рук для выполнения ударов ногами). После прослушивания команды ученики отвечают «ОСУ».

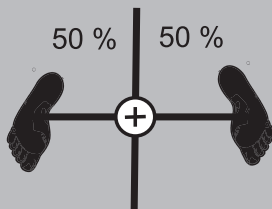
4. Далее подаётся команда «ЁЙ» (ученики принимают позицию готовности) и «КАМАЭТЭ» (ученики выполняют выход в стойку с кйай).

ЙОЙ ДАЧИ



Стойка готовности, которую принимают после команды «ЁЙ». Ступни разворачиваются вовнутрь, сжатые кулаки замедленным движением разводятся накрест под углом 90° от плеч до положения перед корпусом. Руки разводятся в стороны вниз, ступни разворачиваются вперёд. Вес тела распределён равномерно. Ноги в позиции сидзен-дачи. Применяется как позиция готовности перед выходом в другие стойки.

ФУДО ДАЧИ



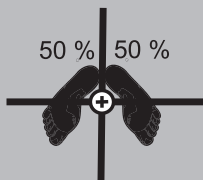
Стойка, в основном используемая во время отдыха между упражнениями или в ожидании указаний. Вес тела распределён равномерно, пятки на ширине плеч, стопы развёрнуты наружу под углом 45° , кулаки быстрым движением разводятся накрест от плеч до положения перед корпусом (стойка ожидания).

ХЭЙСОКУ ДАЧИ



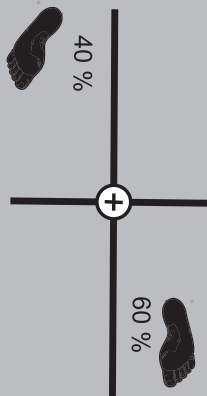
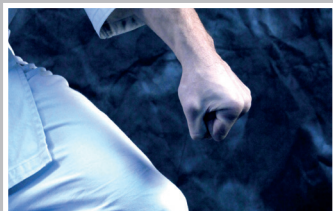
Ступни вместе направлены вперёд, ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела распределён равномерно.

МАСУБИ ДАЧИ



Пятки вместе, между ступнями угол 90° . Вес тела распределён равномерно. Это основная стойка стоячей медитации (Мокусо). Левая ладонь покрывает правую.

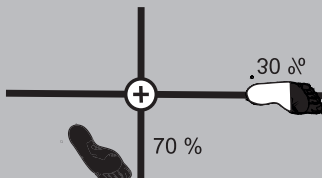
ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ (блок ГЕДАН БАРАЙ)



Передняя стойка. Одна из наиболее часто используемых стоек. Передняя стопа точно под коленом, задняя нога – прямая, стопа повернута на 45° . Вес тела распределён так: 60% – на переднюю ногу, 40% – на заднюю.

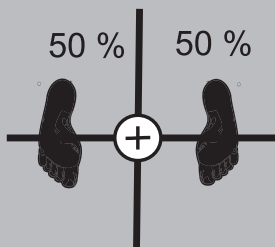
КОКУЦУ ДАЧИ

(блок ШУТО МАВАШИ УКЕ)



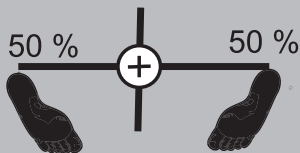
Задняя стойка. Большой вес тела перенесён на заднюю ногу – 70%, стопа развёрнута под углом 45°. Передняя нога согнута, пятка поднята под углом 45° к полу. Нужно уметь ударить передней ногой, при этом не смещая центр тяжести тела. Длина стойки – три стопы.

ХЭЙКО ДАЧИ



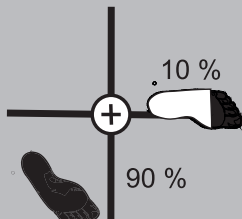
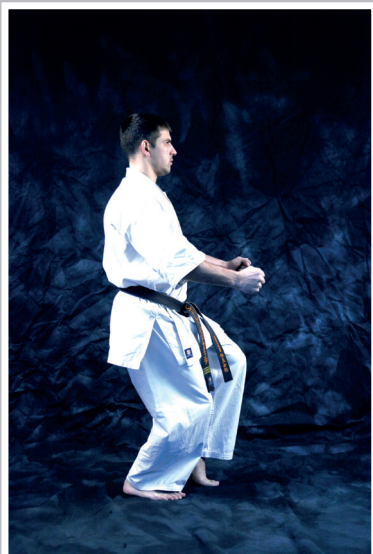
Ступни параллельны на ширине бёдер. Вес тела распределён равномерно. Стойка, в основном используемая при отработке ударов ногами.

УЧИ ХАТИДЗИ ДАЧИ



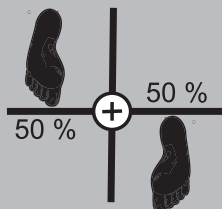
Пятки шире плеч, ступни обеих ног развёрнуты внутрь под углом 45° . Вес тела распределён равномерно. Ноги на одной линии.

НЕОКАШИ ДАЧИ (блок МОРОТЭ ГЕДАН БАРАЙ)



Стойка «кота», подобна кокуцу дачи: бёдра плотно сжаты, чтобы защитить пах от удара Кин гири, но значительно короче. Почти весь вес тела перенесён на заднюю ногу – 90%. Длина стойки – одна стопа.

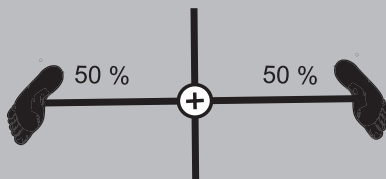
МОРО АШИ ДАЧИ



Ступни расположены параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперёд. Вес тела распределён равномерно. Наиболее частый способ перемещаться вперёд в мороаши дачи – сначала вперёд передней ногой, затем задняя подтягивается к передней.

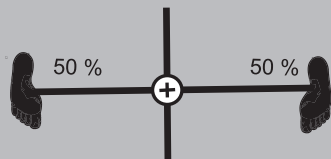
ШИКО ДАЧИ

(блок МОРОТЭ ГЕДАН БАРАЙ)



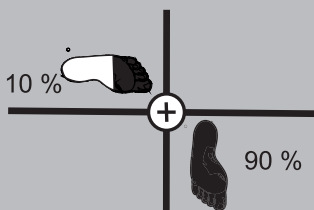
Стойка «борца сумо», ступни развёрнуты на 45°. Колени широко разведены в сторону. Спина держится прямо. Вес тела распределён равномерно.

КИБА ДАЧИ (блок ГЕДАН БАРАЙ)



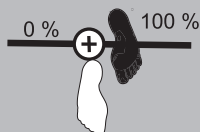
Стойка «всадника», стопы параллельны. Колени широко разведены в сторону. Спина держится прямо. Вес тела распределён равномерно.

КАКЕ ДАЧИ (блок МОРОТЭ УЧИ УКЕ)



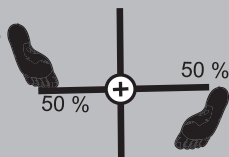
Большая часть веса тела – 90% – на передней ноге. «Скрученная» стойка с заступом ноги сзади.

ЦУРУАШИ ДАЧИ (блок МОРОТЭ ГЕДАН БАРАЙ)



Стойка «журавля», стойка на одной ноге. Стопа сформирована сокуто, на уровне колена опорной ноги. Эта стойка в основном используется при подготовке удара ёко гери.

САНЧИН ДАЧИ (блок МОРОТЭ УЧИ УКЕ)



«Стойка крепости», или «песочные часы». При выполнении стойки тело напряжено. При этом лёгкое напряжение создаётся обеими ногами, которые как бы пытаются схватить пол. Внутренние части бедра прижаты друг к другу. Вес тела распределён равномерно. Ступни развёрнуты вовнутрь. Пятка передней стопы и носок задней – на одной линии.

КАМАЭТЭ ДАЧИ



КАМАЭТЭ ДАЧИ

Стандартная боевая стойка. Наиболее часто используется в соревнованиях, так как является прочной, устойчивой и позволяет осуществлять быстрые перемещения и наносить качественные удары руками и ногами.

Из исходного положения фудо дачи передняя нога отставляется вперёд на расстояние голени, ноги чуть согнуты в коленях для лучшей устойчивости и чувства упругости [в ногах]. Вес тела равномерно распределён между ногами. Корпус собран и несколько наклонён вперёд и развёрнут вокруг вертикальной оси под углом 45° относительно линии атаки, спина прямая, плечи расслаблены и поданы немного вперёд. Предплечья подняты на уровень подбородка в готовности защищать голову, а нижняя часть предплечий держится таким образом, чтобы защищать нижнюю часть живота.

Фронтальное расстояние между ступнями равно ширине плеч.

ПРИМЕР АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ



1. Гедан маваши гери



2. Шаг вперед,
гиаку шита цуки



3. Уход за спину с поворотом на
90°. Чудан маваши цуки



УДАРЫ РУКАМИ

СЭЙКЕН ЦУКИ



СЭЙКЕН – косточки указательного и среднего пальцев, передняя часть кулака.

Прямой удар кулаком (на разных уровнях – верхний, средний и нижний). Удар наносится одной рукой с одновременным отводом другой руки назад. Локти прижаты к телу, удар идёт по прямой. Рука не должна быть совершенно прямой, но и не слишком согнутой. Предплечье и тыльная сторона кулака образуют прямую линию. Удар наносится в центральную линию тела. На завершающей стадии кулак поворачивается на 180°.

СЭЙКЕН АГЕ АГО УЧИ



Прямой скоростной секущий удар кулаком в голову. Кулак наносит удар и отводится назад быстрым, энергичным движением. В момент контакта кулак поворачивается на 90°.

ГИАКУ СЭЙКЕН ЦУКИ



ОЙ СЭЙКЕН ЦУКИ



Правильно выполненный гяку цуки является одним из самых сильных ударов. Разноимённый удар с сэй-кен цуки. В момент контакта кулак разворачивается на 180°, а бедро идёт вслед за кулаком.

СЭЙКЕН ШИТА ЦУКИ



Техника ближнего боя. Удар в корпус перевернутым кулаком.

СЭЙКЕН МАВАШИ ЦУКИ



Удар крюком сбоку
(в голову, в корпус).

ДЗЮН (ЮН) ЦУКИ



Удар в сторону. Бедро движется от дзенкуцу к кибадаци одновременно с завершением удара, не раньше!



АГЕ ЦУКИ



Удар крюком снизу вверх (в подбородок).

МОРОТЭ СЭЙКЕН ЦУКИ

ЯМА-ЦУКИ



Удар двумя руками. Кулаки рядом друг с другом.

Удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем).

ТЕТЦУЙ УЧИ

ТЕТЦУЙ ХИЗО УЧИ



ТЕТЦУЙ ОРОШИ ГАНМЕН УЧИ



ТЕТЦУЙ ГАНМЕН УЧИ



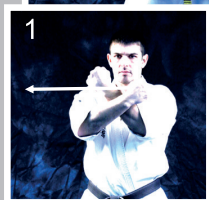
Тетцуй ороши ганмен учи. Удар «молотом» сверху по голове. Эта техника выполняется полукруговым движением.

Тетцуй (хизо учи). Удар «молотом» снаружи по рёбрам.

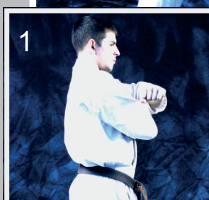
Тетцуй (ганмен) коми ками учи. Удар «молотом» сбоку снаружи по голове, на уровне виска.

ТЕТЦУИ ЁКО УЧИ

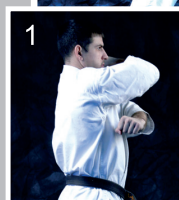
ГЕДАН



ЧУДАН



ДЗЕДАН



Тетсуй ёко учи (дзедан, чудан, гедан). Удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях). При выполнении удара в верхний уровень атакующая рука находится сверху, в средний уровень – снизу под мышкой, в нижний уровень удар наносится в пах, руки скрещены перед собой, передняя рука наносит удар.

УРАКЕН ГАНМЕН УЧИ



Удар перевёрнутым кулаком вперёд в лицо. Руки расположены спереди, в момент удара кулак резко идет вниз.



УРАКЕН САЮ УЧИ



Удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо. Руки расположены спереди на уровне солнечного сплетения, кулак в кулак. Локти разведены в стороны.

Удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам. В момент удара кулак резко идёт назад.

УРАКЕН ХИЗА УЧИ



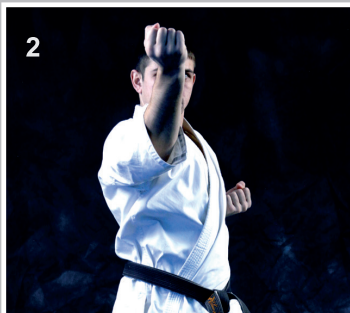
УРАКЕН МАВАШИ УЧИ



Круговой удар перевёрнутым кулаком в голову. В момент удара кулак резко идёт вовнутрь.

Удар перевёрнутым кулаком сверху вниз в лицо.

УРАКЕН ОРОШИ УЧИ



ШУТО САКОЦУ УЧИ



Удар ребром ладони сверху по ключице.



ШУТО ЕКО УЧИ



Удар ребром ладони снаружи вперёд по голове.

ШУТО ХИЗА УЧИ



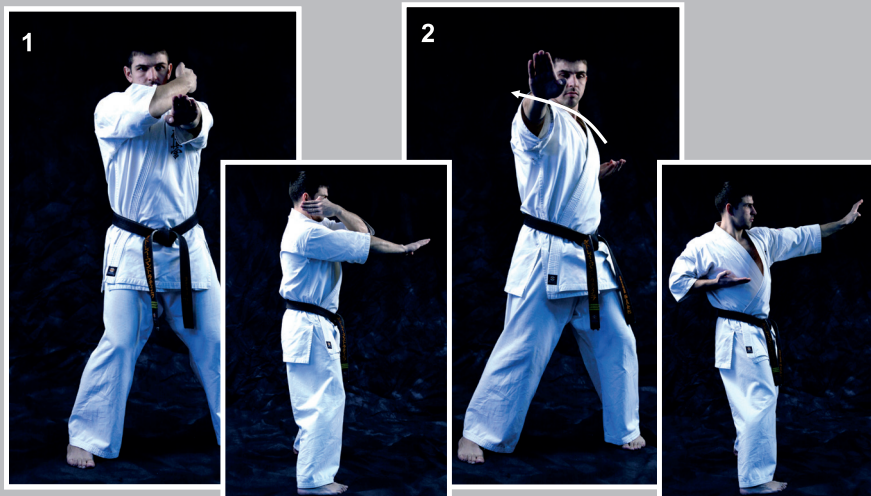
Удар ребром ладони снаружи по рёбрам.

ШУТО УЧИ КОМИ



Прямой (режущий) удар ребром ладони. При помощи этой техники наносится удар в солнечное сплетение или «адамово яблоко».

ШУТО УЧИ УЧИ



Удар ребром ладони изнутри вперёд в голову, по шее.

ШОТЭЙ УЧИ

ДЗЕДАН



ЧУДАН



ГЕДАН



Удар «пяткой» ладони (на всех уровнях). Удар в верхний уровень – пальцы направлены вверх, в средний уровень - ладонь развёрнута во внешнюю сторону, в нижний уровень - удар в пах, пальцы направлены вниз.

ХИДЖИ АГЭ

ЧУДАН



ДЗЕДАН



ХИДЖИ АГО УЧИ



Удар локтем вперёд сбоку (в корпус, голову).

Удар локтем снизу вверх в подбородок. Ладонь бьющей руки смотрит вниз.

АГЭ ХИДЖИ АТЭ



Удар локтем вперёд снизу в подбородок (дзедан), в корпус (чудан). При выполнении этой техники ладонь бьющей руки должна смотреть вовнутрь.

ЁКО ХИДЖИ АТЭ



Удар локтем в сторону (с помощью другой руки).

УШИРО ХИДЖИ АТЭ



Удар локтем назад (с помощью другой руки), в том числе и при исполнении с разворота.

ОРОШИ ХИДЖИ АТЭ



Удар локтем сверху вниз. В момент удара опуститесь в низкую стойку, чтобы усилить действие.

ХИРА КЕН МАВАШИ УЧИ



Удар согнутыми пальцами. Большой палец прижат, ладонь смотрит вниз. Эта техника применяется при ударе в верхнюю челюсть или горло.

ХИРА КЕН ЦУКИ ДЗЕДАН

Удар торцами вторых фаланг полусжатого кулака. Ладонь смотрит вовнутрь. Эта техника выполняется слегка закруглённым движением.

БЛОКИ ДЗЕДАН УКЕ



Верхний блок предплечьем (кулак сжат). Тильная сторона кулака смотрит вперёд. При выполнении этого блока тело поворачивается под углом 45° к фронту. Блокирующая рука находится чуть впереди и сбоку от головы. Угол сгиба руки в точке блока должен быть более 90° , чтобы увеличить усилие.

СОТО УКЕ



Блок снаружи, внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне. Кулак на уровне плеча. Блокирующая рука идёт за голову, другая рука прикрывает центральную линию тела. Блок выполняется полукруговым движением, одновременно корпус поворачивается под углом 45° .

СЕЙКЕН ЧУДАН УЧИ УКЕ



Блок изнутри, наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне. Кулак на уровне плеча. Тело поворачивается под углом 45° , одна рука закрывает центр тела, вторая рука идёт под неё. Блок выполняется полукруговым движением.

ГЕДАН БАРАЙ



Нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат). Поворачиваем тело на 45° , блокирующая рука идёт диагонально вверх к противоположному уху. Другая рука держится прямо, защита пах. Блок делается диагонально через тело, одновременно другая рука переходит в позицию готовности. Кулак поворачивается на 90° .

УЧИ УКЕ ГЕДАН БАРАЙ



Двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях. Рука, делающая учи уке, идёт снаружи. Рука, делающая гедан барай, идёт изнутри.

МОРОТЭ УЧИ УКЕ



Блок в положении учи укэ, усиленный второй рукой. Эта техника может быть использована, чтобы освободиться от захвата, блока или в случае, если соперник хочет вас остановить.

ДЗЕДАН УКЕ ГЕДАН БАРАЙ

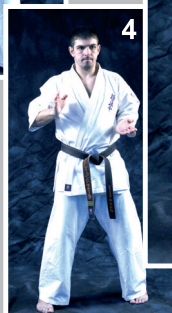


ШУТО МАВАШИ УКЕ



Круговой блок двумя руками в позиции шуто сбоку от корпуса.

МАЕ ШУТО МАВАШИ УКЕ



Эта техника выполняется круговым движением обеих рук. Обе руки всё время должны находиться перед телом. Оба локтя должны быть как можно ближе к телу во время проведения блока. В конце движения выполняются удары дзедан шотэй учи и гедан шотэй учи.

ШОТЕЙ УКЕ

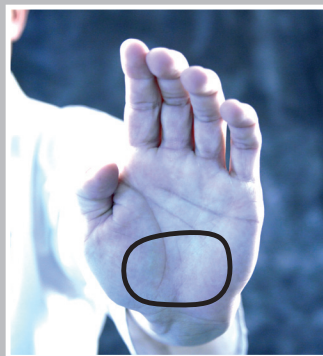
ДЗЕДАН



ГЕДАН



ЧУДАН



Блок «пяткой» ладони на всех уровнях.

КОКЕН УКЕ

ДЗЕДАН



ЧУДАН



ГЕДАН



Дзедан кокен уке

Блок выполняется запястьем снизу вверх. Пальцы собраны вместе.

Чудан кокен уке

Блок выполняется запястьем полукруговым движением вовнутрь.

Гедан кокен уке

Блок выполняется запястьем сверху вниз. Пальцы собраны вместе, ладонь развёрнута наружу.

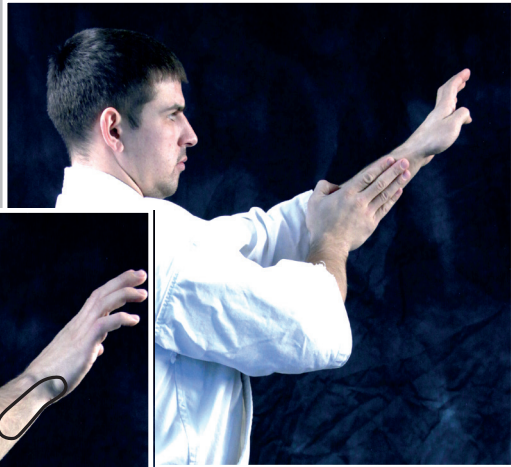
ОСАИ УКЕ



КАКЕ УКЕ ДЗЕДАН



МОРОТЭ КАКЕ УКЕ



Осаи уке. Блок-накладка ладонью, выполняется сверху вниз.

Каке уке. Блок выполняется круговым движением внешней частью ребра ладони. Вторая рука после выполнения блока находится на уровне солнечного сплетения.

Моротэ каке уке. Двойной блок каке уке. Нижняя рука при выполнении этой техники является дополнительной защитой. Чудан мороте каке уке выполняется как дзедан.

УДАРЫ НОГАМИ

СУНЕ УКЕ (КАДЖИ УКЕ)



Блок голенью от ударов гедан маваши гери (внешний и внутренний).

ХИЗА ГЕРИ



МАЕ ХИЗА ГЕРИ



МАВАШИ ХИЗА ГЕРИ



ХИЗА ГАНМЕН ГЕРИ



Мае хиза гери. Удар коленом. При выполнении этого удара оба бедра направлены вперёд. Цель атаки – солнечное сплетение или пах.

Мавашии хиза гери. Круговой удар коленом. Этот удар выполняется во вращательном движении. Цель атаки – солнечное сплетение, рёбра или почки.

Хиза ганмен гери. Удар коленом в голову. Необходимо согнуть ногу и вынести колено как можно выше. Пальцы ног должны смотреть вниз.

КИН ГЕРИ



МАЕ КЕАГЕ



Кин гери. Удар в пах. Колено поднято до пояса, нога согнута. Резким, энергичным движением вытолкнуть ногу вперёд и вернуть назад.

Мае кеаге. Маховый удар вперёд прямой ногой. Стопа сформирована чусоку.

МАЕ ГЕРИ



МАЕ ГЕРИ ДЗЕДАН



МАЕ ГЕРИ ЧУДАН



Чусоку. Площадь ступни под пальцами стопы.

Мае гери чудан. Прямой удар ногой вперёд. Нога согнута в колене на уровне пояса. Удар наносится слегка согнутой ногой, с быстрым возвратом ноги в прежнее положение.

Мае гери дзедан. Прямой удар ногой вперёд в верхний уровень. Колено вынесено на уровень груди (выше, чем в чудан). Этот удар идёт по прямой в челюсть противника и усиливается весом тела.

МАВАШИ ГЕРИ ГЕДАН



Гедан мавашигери (хайсоку). Круговой удар ногой в бедро. Колено выносится вверх и вбок на уровне пояса. Резким, энергичным движением вытолкнуть ногу вперёд и вернуть назад.



Чудан мавашигери. Круговой удар ногой в средний уровень. Колено выносится вверх и вбок выше пояса. Резким, энергичным движением вытолкнуть ногу вперёд и вернуть назад.

ДЗЕДАН МАВАШИ ГЕРИ



Дзедан мавашигери. Круговой удар ногой в голову. Колени выносятся вверх и вбок на уровне подбородка соперника. Резким, энергичным движением вытолкнуть ногу вперед и вернуть назад.

КАНСЕЦУ ГЕРИ



Кансецу гери. Удар ребром стопы в коленный сустав. Центр тяжести переносится на опорную ногу, держа её слегка согнутой, удар наносится вниз.

ЁКО ГЕРИ ЧУДАН



Ёко гери чудан. Удар ребром стопы в сторону корпуса.

ЁКО ГЕРИ

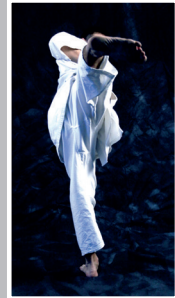
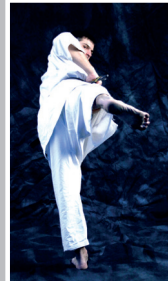


Дзедан ёко гери. Удар ребром стопы в сторону в голову.

УШИРО ГЕРИ

ЧУДАН

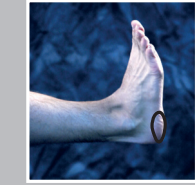
ДЗЕДАН



Уширо гери. Прямой удар назад. Во время контакта пальцы ног смотрят вниз.

КАКАТО ГЕРИ

ДЗЕДАН



ЧУДАН

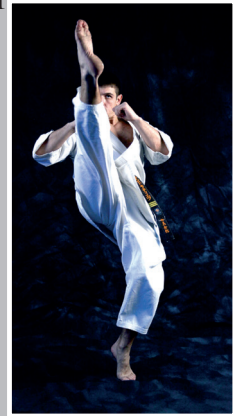


Гедан мае какато гери. Прямой удар пяткой вниз. Этот удар выполняется «вонзающим» движением.

Чудан мае какато гери. Прямой удар пяткой вперёд.

Дзедан мае какато гери. Прямой удар пяткой вперёд вверх.

ДЗЕДАН УЧИ ХАЙСОКУ ГЕРИ



Дзедан учи хайсоку гери. Диагональный удар вперёд. При выполнении этой техники тело должно находиться под углом между 45° и 90° по направлению к объекту атаки, чтобы достичь максимального эффекта.

КАКЭ ГЕРИ



Какэ гери (ура маваши гери). Обратный круговой удар. Эта техника может также выполняться на уровнях чудан и гедан.

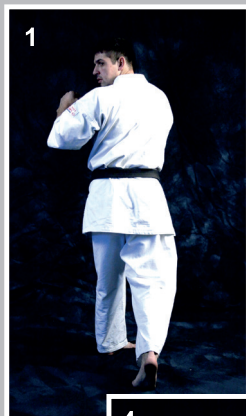


ОРОШИ КАКАТО ГЕРИ



Ороши какато гери. Удар наносится пяткой сверху вниз после кругового выноса изнутри (учи), снаружи (сото).

УШИРО МАВАШИ ГЕРИ



Уширо мавашигери. Обратный круговой удар с разворотом на 360 ° («вертушка»). Удар наносится пяткой.

ТОБИ ХИЗА ГЕРИ



Тоби хиза гери.
Удар в прыжке
коленом.

ТОБИ МАЕ ГЕРИ



Тоби мае гери.
Удар в прыжке
вперед.

НИДАН ТОБИ ГЕРИ



Нидан тоби гери. Двойной удар в прыжке вперёд на разных уровнях («ножницы»).

ЦИКЛЫ, ПЕРИОДЫ И ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ

Тренировочный год.

Макроцикл и его структура.

Тренировочный год является основной единицей текущего календарного планирования в спорте. К годичному периоду времени привязываются организационные планы работы Федерации «Киокусинкай Фулл-контакт каратэ России», региональных федераций и их организационно-структурных подразделений, учебно-тренировочные и соревновательные планы клубов и ДЮСШ, включающие в себя проведение соревнований, контрольных проверок и зачетов, квалификационных экзаменов, предсоревновательных и учебных сборов, зимних и летних тренировочно-оздоровительных лагерей, школ и семинаров, различных внутренних мероприятий. Таким образом, директивные планы вышестоящих организаций и план работы ДЮСШ на учебный год являются основой для разработки годового плана-графика распределения учебного материала и тематического плана (или поурочных планов) каждым тренером-преподавателем для каждой из руководимых им учебных групп.

В основу планирования тренировочного года положен **принцип цикличности**. Этот принцип исходит из того, что ни один спортсмен не способен круглый год работать на пределе своих возможностей, например, все время соревноваться, так как такой режим, во-первых, неизбежно привел бы к скорому адаптационному срыву, и, во-вторых, постоянное натаскивание к очередным соревнованиям в ущерб фундаментальной подготовке довольно быстро отрицательным образом скажется на техническом мастерстве спортсмена и уровне его общей физической подготовленности.

Следовательно, процесс развития спортивной формы должен иметь циклический характер, что выражается в последовательной смене трех ее фаз: развития и становления, относительной стабилизации на максимально достигнутом уровне (как правило, не дольше 1–2 месяцев) и временного снижения. **Под спортивной формой** принято понимать гармоничное сочетание важнейших факторов подготовленности к соревнованию: тренированности по ОФП и СФП, технико-тактической, волевой и психологической подготовленности.

Соответственно, форма и содержание тренировок должны периоди-

чески изменяться. Полный тренировочный цикл называется большим циклом или макроциклом и включает в себя:

- **подготовительный период.** Закладываются основы для дальнейшего наращивания спортивной формы. Проводится фундаментальная подготовка, направленная на достижение высокой общей физической подготовленности, построение правильной биомеханики тела, достижение высокого качества выполнения техники и понимание ее принципов;

- **соревновательный период.** За счет значительного увеличения доли специальной подготовки происходит выход на пик спортивной формы и ее временная стабилизация. Проводится непосредственная подготовка к главному соревнованию и реализуется участие в этом соревновании;

- **переходный период.** Тренировочные нагрузки снижаются и приобретают характер общефизической или восстановительной работы, что обеспечивает относительный отдых организма и восстановление его адаптационных возможностей. Высокая спортивная форма временно утрачивается.

Принцип цикличности предполагает **спиральность** тренировочного процесса, суть которой в том, что содержание каждого последующего макроцикла частично повторяет содержание предыдущего, но на более высоком уровне техники и специальной подготовки.

При планировании тренировочного года необходимо для каждого входящего в него макроцикла отразить целевую направленность, конкретное содержание и последовательность смены укрупненных разделов физической и технико-тактической подготовки, их внутреннюю структуру и продолжительность, сроки контрольных проверок, зачетов и соревнований, прохождения медицинских осмотров и восстановительных мероприятий.

Для того, чтобы планирование принесло реальный положительный эффект и не повторило прошлых ошибок, тренер должен тщательно проанализировать все недоработки в технико-тактической, кондиционной, волевой и других видах подготовки, которые обнаружили в течение и после окончания предыдущего тренировочного года. Также необходимо учесть новейшие тенденции в развитии спорта, возможные изменения правил соревнований, изучить подготовленность основных конкурентов. Все это позволит определить конечные цели каждого макроцикла и тренировочного года в целом, которые затем конкретизируются в задачах по видам подготовки.

Варианты базовой структуры тренировочного года

Практика показывает, что спортсмен может достигать наивысшей спортивной формы не более двух-трех раз в год. Более продолжительное сохранение высокой формы вредно, так как приводит к перетренированности и психической усталости. Поэтому количество больших тренировочных циклов в году, как правило, не должно превышать двух-трех.

Исходя из этого, при анализе официального календаря предстоящих соревнований из всех соревнований выбираются два-три главных, а остальные условно считаются второстепенными. Главные соревнования следует выбирать так, чтобы они соответствовали квалификации и возрасту учащихся и были разнесены во времени не менее, чем на три-четыре месяца.

Таким образом, в зависимости от выбранного количества главных соревнований устанавливается **базовая структура тренировочного года: с одним, двумя или тремя макроциклами.**

Вариант с **одним макроциклом**, равным всему тренировочному году, применяется в группах начинающих, так как они еще не имеют достаточной подготовленности, чтобы участвовать в нескольких соревнованиях в течение года.

Вариант с **двумя макроциклами** является самым распространенным для групп среднего уровня подготовленности. Именно на него ориентируются региональные и городские федерации, планируя проведение соревнований два раза в год – в осенне-зимнем и в весеннем сезонах.

Вариант с **тремя макроциклами** применяется в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, в которых занимаются члены сборных команд, выступающие на соревнованиях как внутри, так и за пределами своего региона.

В любом случае желательно, чтобы каждый макроцикл завершался соревнованием, так как если этого не произойдет, будет потерян смысл всей предыдущей подготовки, направленной на достижение пика спортивной формы. Отсутствие психической разрядки также может неблагоприятно сказаться на дальнейшей работоспособности спортсмена.

Следует иметь в виду, что для младших категорий занимающихся (юноши 13–15 лет и особенно мальчики 9–12 лет) различия в формах и методах тренировочной работы, характере упражнений в подготовительном и соревновательном периодах большого цикла значительно меньше, чем для спортсменов старших возрастов; предсоревновательная подготовка для них не носит выраженного специального характера,

как у взрослых. Значительную роль для юношей и мальчиков играют морально-психологические мотивы выступления на соревнованиях - стремление выделиться среди сверстников, поднять личный авторитет, получить приз и т. д. Однако, уже с возрастной категорией юниоров (16–17 лет) подготовка к соревнованиям должна приобретать все более специализированный характер.

Виды соревнований

Чем выше квалификация спортсмена, тем больше направленность должна иметь его подготовка, тем сильнее будут различаться формы и методы тренировочной работы в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого цикла. При этом может планироваться участие спортсмена в следующих видах соревнований:

1. Подготовительные. Ставятся задачи закрепления определенных технико-тактических навыков.

2. Контрольные. Проверка текущей подготовленности спортсмена, выявление слабых сторон спортивной формы с целью внесения корректив в дальнейший тренировочный процесс.

3. Подводящие. Моделирование отдельных фрагментов предстоящих главных соревнований с задачей постепенного раскрытия потенциала спортсмена.

4. Отборочные. Формирование основного и резервного состава сборной команды.

5. Главные. Полная мобилизация спортсмена на достижение высших показателей.

Нормативные основы тренировки

Нормативными основами построения годичной тренировки являются следующие показатели:

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

Для каратэ киокусинкай 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 киокусинкай каратэ в течение года (с учетом всех видов соревнований) можно ориентироваться на нормативные показатели для бокса:

- 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.

Периоды и этапы подготовки в составе макроцикла

Как было показано выше, в соответствии со своей циклической структурой большой тренировочный цикл состоит из трех основных периодов подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного. Рассмотрим эти периоды подробнее.

Подготовительный период имеет своей целью формирование стабильной технической базы и достижение высокой общефизической подготовленности и решает следующие задачи:

- приобретение и улучшение общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости) в соответствии с требованиями каратэ;
- овладение техникой в последовательности «от простого к сложному» и совершенствование в ней;
- ознакомление с элементами тактики;
- укрепление морально-волевых качеств;
- повышение уровня спортивных знаний.

Подготовительный период делится на два этапа:

общеподготовительный и специально-подготовительный.

На *общеподготовительном этапе* решаются задачи подготовки организма к последующим высоким специальным нагрузкам, выработки базовых двигательных навыков, изучения основ техники. Это достигается за счет выполнения значительного объема упражнений общефизического характера с преобладанием заданий на повышение аэробной выносливости, общей быстроты, динамической силы и гибкости.

На *специально-подготовительном этапе* возрастает объем и интенсивность специализированных упражнений, а также доля упражнений с партнером. Повышается сложность изучаемой техники и требования к качеству ее выполнения. Физическая подготовка приобретает специальный характер.

Соревновательный период характеризуется еще большим увели-

чением объема спарринговой подготовки и специальной физической подготовки. Достигается выход на пик спортивной формы с целью участия в главном соревновании. В этот период решаются следующие задачи:

- совершенствование техники в ее спарринговых интерпретациях;
- овладение сложной тактикой;
- значительное улучшение скоростно-силовых показателей;
- достижение высокой специальной выносливости;
- поддержание общей физической подготовленности на должном уровне;
- дальнейшее повышение морально-волевых качеств;
- приобретение реального соревновательного опыта;
- повышение теоретической подготовленности.

Более или менее длительный соревновательный период может иметь место только у высококвалифицированных спортсменов, являющихся членами сборных команд, при подготовке к крупным соревнованиям. Например, при подготовке к Чемпионату России соревновательный период может включать в себя последовательно выступления на чемпионате области и зональном чемпионате. При этом общая продолжительность такого соревновательного периода не должна превышать 2-3 месяцев, иначе произойдет утеря высокой спортивной формы и возникнет перетренированность.

Соревновательный период в этом случае состоит из двух этапов - предсоревновательного и соревновательного.

На *предсоревновательном этапе* значительно возрастает объем работы в парах, в боевой стойке. Технические и тактические умения совершенствуются в основном при проведении учебно-тренировочных спаррингов. Чтобы исключить возможность получения травм перед соревнованиями, спарринги проводятся с применением защитного снаряжения и с некоторым ограничением силы ударов. Поэтому постановка жестких нокаутирующих ударов осуществляется при работе на лапах, макиварах, мешках и «рыцарях» в режимах повышенной интенсивности. Параллельно решается задача развития специальной выносливости. Общефизическая подготовка носит поддерживающий характер, ее объем заметно снижается.

Задачами *соревновательного этапа* являются поддержание высокой боевой готовности тела и духа для достижения максимально высо-

ких результатов на всех входящих в этап соревнованиях. Основой этого должно являться тщательное дозирование тренировочных режимов с целью, с одной стороны, по возможности более полно раскрыть кондиционные, технические и тактические резервы спортсмена, с другой стороны – не допустить появления перетренированности. Для этого в тренировочном процессе периодически предусматриваются разгрузочные тренировки, а после каждого соревнования – восстановительные микроциклы. Другие важные задачи соревновательного этапа – создание и поддержание непоколебимой веры спортсмена в собственные силы, воспитание высокой стрессоустойчивости.

Все вышесказанное справедливо только для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В подавляющем же большинстве случаев протяженного соревновательного периода в каратэ не бывает, так как вся подготовка на уровне учебно-тренировочных групп обычно направлена на выступление в одном главном соревновании. Соревновательный период в этом случае структурно состоит из предсоревновательного этапа (обычно продолжительностью 1 месяц) и одного дня участия в соревновании.

Переходный (разгрузочный) период необходим для снятия физической и, даже в большей степени, психической усталости в конце макроцикла, после завершения участия в главном соревновании. Как правило, достаточно одной-двух разгрузочных недель, чтобы полностью восстановиться. Самым продолжительным периодом разгрузки является летний, который завершает тренировочный год в группах. Задачами переходного периода являются:

- предупреждение перерастания кумулятивного эффекта тренировок в перетренированность организма спортсмена;
- обеспечение восстановления адаптационных возможностей организма за счет значительного снижения специальных тренировочных нагрузок и изменения их характера;
- временная утрата высокой спортивной формы с целью создания предпосылок для достижения ее более высокого уровня в следующем макроцикле;
- сохранение необходимого минимального уровня тренированности для обеспечения преемственности между закончившимся и новым макроциклом за счет снижения объема и изменения характера спор-

тивной деятельности (переход к спортивным и подвижным играм, беговым и легкоатлетическим тренировкам, плаванию, лыжным кроссам, велопробегам, гребному спорту);

- снятие психической усталости за счет отсутствия технической и спарринговой подготовки, с включением активного и пассивного отдыха.

Примерные направления тренировочных занятий при прохождении большого цикла

Подготовительный период

А. Общеподготовительный этап

Кихон: в больших объемах на каждой тренировке, акцент на понимание принципов.

Ката: повторение ранее разученных.

Кумитэ: отработка несложных комбинаций, перемещений и взаимодействий.

ОФП: в большом объеме, с преобладанием беговых упражнений, спортивных и подвижных игр, общеразвивающих упражнений.

СФП: в умеренном объеме.

Соревнования: не допускаются.

Б. Специально-подготовительный этап

Кихон: в среднем объеме, акцент на качестве выполнения.

Ката: изучение новых, повторение старых в усложненных условиях.

Кумитэ: технико-тактические задания средней сложности, спарринги в затрудненных условиях.

ОФП: объем постепенно снижается, максимальная нагрузка в конце микроцикла, режимы аэробные.

СФП: в среднем объеме, в том числе по круговому методу, с использованием отягощений.

Соревнования: подготовительные.

Соревновательный период

А. Предсоревновательный этап

Кихон: применять в очень ограниченном объеме и только как средство переключения на другой вид работы с целью психической разгрузки после тяжелых упражнений.

Ката: только дыхательно-энергетические, в небольшом объеме, акцент на укрепление тела. Можно сочетать с набиванием тела.

Кумитэ: разнообразные учебно-тренировочные спарринги в боль-

шом объеме, сложные и разнообразные тактические задания, закрепление «школы», исправление мелких погрешностей.

ОФП: поддерживающего характера, объем снижается от среднего до малого.

СФП: объем и интенсивность значительно возрастают, акцент сначала на алактатные, затем на гликолитические скоростные режимы, «взрывную» силу, специальную выносливость.

Соревнования: контрольные.

Б. Соревновательный этап

Кихон: отсутствует.

Ката: минимально, только дыхательно-энергетические, акцент на восстановление.

Кумитэ: в защитном снаряжении, в строго дозированном объеме, совершенствование атакующей, контратакующей и дистанционной тактики, маневренности, управление темпом боя, применение «коронных» приемов.

ОФП: в минимальном объеме, поддерживающего характера.

СФП: объем постепенно снижается, но интенсивность доводится до максимума, акцент на работу по мешку и «рыцарю», поддержание высокой специальной выносливости, набивание тела, «взрывную» скорость.

Соревнования: подводящие, отборочные, главные.

Переходный период

Кихон: минимально, с пониженной интенсивностью.

Ката: отсутствуют.

Кумитэ: ударный спарринг отсутствует, на легких режимах изучается самооборона, бросковая техника.

ОФП: продолжительно, но с малой интенсивностью; кроссы, подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, велосипед, гребля.

СФП: несложные гимнастические и акробатические упражнения, легкая атлетика.

Соревнования: не допускаются.

Мезоциклы и их виды

Так как на каждом этапе макроцикла решается целый ряд технических, тактических и кондиционных задач, то этапы целесообразно строить из средних тренировочных циклов или мезоциклов, в каждом из которых решается конкретная задача, связанная с подготовкой

спортсмена. Так как для получения достоверного прироста тренированности требуется, как правило, не менее трех недель, а работа над одним и тем же качеством более шести недель подряд становится неэффективной, то продолжительность мезоциклов обычно устанавливается от 2–3 до 6 недель. Логика выбора и последовательности соединения мезоциклов внутри этапов и периодов тренировки должна обеспечить достижение запланированных аспектов развития спортивной формы внутри всего большого цикла с выходом на пик формы к его концу.

Исходя из этого, в зависимости от решаемых задач устанавливается следующая классификация мезоциклов:

Втягивающий. Происходит плавное повышение объема и интенсивности нагрузки.

Развивающий. Осваиваются и закрепляются новые формы движений, достигаются номинальные величины нагрузок, повышаются функциональные возможности организма.

Стабилизирующий. Закрепляется достигнутый уровень подготовки, исправляются принципиальные ошибки.

Ударный. Значительно возрастает объем и интенсивность отдельных видов нагрузки с целью повышения специальной выносливости и психологической устойчивости.

Шлифовочный. Совершенствование и тонкая доводка техники, тактики или других сторон подготовки, устранение мелких ошибок.

Предсоревновательный. Совершенствование технико-тактического мастерства, специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

Соревновательный. Подведение к главному соревнованию и участие в нем.

Восстановительный. Активный и пассивный отдых, переключение на восстановительные виды тренировочной работы.

Втягивающий мезоцикл планируется на общеподготовительном этапе подготовительного периода. Развивающий, стабилизирующий и ударный мезоциклы могут иметь место как на общеподготовительном, так и на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Шлифовочный мезоцикл целесообразно планировать на специально-подготовительном этапе подготовительного периода, например, при подготовке к квалификационному экзамену. Восстановительный мезоцикл планируется в переходном периоде.

Микроциклы и их виды. Принципы построения микроциклов

Блоками, из которых складываются средние тренировочные циклы, являются малые тренировочные циклы, или *микроциклы*, продолжительность которых обычно равна одной неделе в связи с удобством планирования. Кроме того, недельная продолжительность микроцикла обусловлена привычным режимом работы, учебы и отдыха занимающихся.

По сути, микроцикл – это элементарный, самостоятельный, относительно законченный, регулярно повторяющийся фрагмент целостного тренировочного процесса. По мере прохождения периодов и этапов большого цикла и соответствующих средних циклов содержание, объем и интенсивность различных видов подготовки в составе микроциклов постепенно меняются. В зависимости от этого микроциклы могут быть втягивающими, базовыми, ударными, подводящими, восстановительными и т. д. Возможен и другой принцип классификации микроциклов – в зависимости от преобладающего вида конкретной технико-тактической или кондиционной подготовки.

Втягивающий микроцикл. Основная цель – постепенное приучение организма к повышающимся физическим нагрузкам. Суммарная нагрузка - невысокая.

Применяется:

- в первом мезоцикле каждого нового большого цикла;
- после болезни спортсмена;
- при смене климата (в том числе в предгорной подготовке);
- при смене часового пояса.

Базовый (общеподготовительный или развивающий) микроцикл.

Цель – решение основных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки, стимуляция адаптационных процессов в организме спортсмена. Суммарный объем нагрузки – большой.

Варианты:

Микроцикл общей физической подготовки. Применяется в начале подготовительного периода. Цель – разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена.

Микроцикл технико-тактической подготовки. Решаются задачи разучивания и совершенствования техники и тактических способов ее применения.

Микроцикл скоростно-силовой подготовки. Специализирован-

ный микроцикл воспитания скоростно-силовых качеств с применением отягощений или работы в тренажерном зале.

Микроцикл развития общей выносливости. Обычно применяется летом для повышения общей выносливости, как правило, средствами кроссового бега и плавания. В зимний период могут использоваться лыжные пробеги.

Стабилизирующий микроцикл. Цель – прочное закрепление полученных двигательных навыков.

Ударный микроцикл. Цель – быстрое достижение необходимых адаптационных перестроек в условиях ограниченного времени, проверка психической устойчивости спортсмена на пиковых режимах отдельных видов нагрузок. Может применяться как в подготовительном, так и в соревновательном периоде.

Шлифовочный микроцикл. Цель – устранение мелких ошибок, закрепление «школы».

Контрольно-подготовительный микроцикл.

Варианты:

Специально-подготовительный микроцикл. Цель – достижение высокого уровня специальной работоспособности, шлифовка технико-тактических навыков и умений, специальная психическая подготовка. Объем тренировочной нагрузки – средний, интенсивность – высокая. Применяется в конце подготовительного периода.

Подводящий микроцикл. Применяется в первой половине соревновательного этапа подготовки. Решаются вопросы психической настройки спортсмена на предстоящее соревнование, обеспечивается полноценное восстановление после тренировочных нагрузок. Объем, интенсивность нагрузок: сначала невысокие, в дальнейшем неуклонно возрастают.

Модельный микроцикл. Применяется при подготовке к соревнованиям, обычно на предпоследней неделе. Цель - подготовка психики спортсмена к выполнению задачи реализации накопленного двигательного потенциала на предстоящих соревнованиях в наименее благоприятных условиях, а именно при проведении всех спаррингов с первым и вторым дополнительным временем. Как правило, на моделирующей тренировке проводится 4-5 спаррингов в полный контакт по формуле «2 мин. + 2 мин. + 2 мин.». На тренировках моделируется соревновательная обстановка и регламент, режимы и нагрузки близки к соревновательным и

могут даже превышать их. Спарринги проводятся в защитной экипировке. Работа в течение всего микроцикла или по крайней мере его первой половины ведется в режиме неполного восстановления.

Предсоревновательный микроцикл. Применяется на последней неделе подготовки к соревнованиям. Тренировки укорачиваются до 1 часа, но проводятся достаточно интенсивно. Со спортсменами проводится усиленная психическая подготовка. Дни тренировок чередуются с днями отдыха. В дни отдыха рекомендуется выполнять общую разминку, плавать в бассейне, пробегать небольшие кроссы. «Заменителями» реального спарринг-партнера становятся мешок и «рыцарь». Проводятся бои «с тенью» и на расстоянии, отрабатываются «коронные» удары и комбинации, совершенствуются скоростно-силовые режимы нанесения серий ударов, проводится набивание тела, совершенствуются способы перемещения. За два дня до соревнований рекомендуется посещение сауны. В зависимости от важности соревнований можно рекомендовать 3 типовые схемы подведения к выступлению:

Соревнования малого масштаба:

/ О / Т1 / Т2 / Т3 / О / Т4 / Р, С /

Соревнования среднего масштаба:

/ О / Т1 / Т2 / О / Т3, Т4 / О, Р / С /

Соревнования крупного масштаба:

/ Т1 или О / Т2, Т3 / О / Р / О / Р / С.

(Сокращения: О – отдых, Т – тренировка, Р – разминка или легкая и короткая тренировка, С – соревнование).

Соревновательный микроцикл. В каратэ практически ограничиваются днем соревнований, так как в подавляющем большинстве случаев они проводятся в течение одного дня. На крупных соревнованиях, когда турнир проводится в течение двух дней, соревновательный микроцикл продолжается три дня (первый день – заезд и регистрация, второй день – отборочные круги, третий день – финалы) и включает в себя разминочный блок, восстановительные мероприятия и специальные тренировочные занятия до начала боев и в интервалах между боями.

Восстановительный микроцикл. Цель – физическая и психическая реабилитация после напряженных тренировочных микроциклов и соревнований, активизация восстановительных процессов за счет переключения на неспециализированные виды тренировочной работы и применения средств активного отдыха. Нагрузка – 40–70 % от максимума.

(Примечание: приведенная выше трактовка микроциклов может отличаться от принятой в других видах спорта, так как учитывает особенности только конкретного стиля – киокусинкай каратэ).

В отдельных строго обоснованных случаях в один микроцикл допускается включить все или большинство тренировок с одинаковой преимущественной направленностью. Это может иметь место, если необходимо срочно поднять уровень развития какого-либо физического качества или закрепить (или выработать) определенный двигательный навык. Такие схемы построения недельных нагрузок рекомендуются только хорошо физически и психически подготовленным, выносливым, опытным спортсменам. Однонаправленные микроциклы часто строятся по принципу «неполного восстановления». В этом случае несколько однонаправленных нагрузок следуют друг за другом не в режиме сверхвосстановления энергетических резервов (так называемое явление «суперкомпенсации»), а в режиме неполного восстановления за счет применения сокращенных интервалов отдыха между тренировками (тренировки проводятся каждый день или даже дважды в день). Тренировки при этом могут быть и не предельными по своей напряженности, так как в состоянии неполного восстановления даже нагрузки средней напряженности воспринимаются организмом как предельные. После 2-5 таких тренировок нагрузку резко уменьшают или изменяют ее направленность, либо дают спортсменам достаточный отдых. В результате этого значительно увеличивается прирост работоспособности, так как фаза суперкомпенсации при этом более выражена и продолжительна по времени. Однако, даже если необходимо в течение всего микроцикла работать только над одним качеством, то в разные дни надо стремиться прорабатывать различные аспекты этого качества.

В большинстве же случаев в один микроцикл следует включать тренировки *с различной преимущественной направленностью*, средствами и методами, но со сходными задачами, круг которых определяется главными целями текущего мезоцикла. Эффективность микроцикла с чередованием тренировок с различными средствами и методами является максимальной. Если одного микроцикла оказалось недостаточно для качественной проработки запланированных аспектов подготовки, то этим аспектам следует посвятить 2–3 микроцикла подряд. В частности, совершенствование скоростных качеств рекомендуется проводить систематически и обязательно циклами из

нескольких тренировок подряд, варьируя объем, интенсивность и характер упражнений.

С другой стороны, если интервалы между тренировками со сходной преимущественной направленностью будут слишком большими, то не будет происходить наложения (кумуляции) отставленных тренировочных эффектов и, следовательно, не будет иметь место прирост тренированности.

Итак, как правило, в одном микроцикле не рекомендуется повторять подряд однотипные тренировки, развивающие одни и те же системы и мышцы организма одинаковыми средствами и методами, с применением одинаковых режимов.

В течение недели предельные нагрузки должны чередоваться с работой, поддерживающей тренированность, и с активным отдыхом. Предельные нагрузки планируются 1–2 раза в неделю, развивающие тренировки – 2 раза в неделю, поддерживающие тренировки – 2 раза в неделю, активный отдых – 1 раз в неделю. Для достижения реального спортивного прогресса и выхода на уровень соревнований областного и зонального масштаба необходимо тренироваться не менее 5–7 раз в неделю. При подготовке к национальным чемпионатам и международным турнирам требуется проведение двух тренировок в день. Если же тренироваться только 3–4 раза в неделю, то рассчитывать больше, чем на любительский уровень, не приходится.

Если в течение одного дня проводятся две или три тренировки, то они должны быть отличными друг от друга.

Интервал отдыха между последней тренировкой текущего микроцикла и первой тренировкой следующего микроцикла должен быть больше, чем интервал отдыха между двумя любыми последовательными тренировками в пределах одного микроцикла. Таким увеличенным интервалом обычно является воскресенье. Это необходимо для полноценного физического и психического восстановления спортсменов между отдельными микроциклами.

Для того, чтобы обеспечить оптимальное распределение сил спортсмена в течение недели и наиболее эффективным образом задействовать все функциональные системы организма, рекомендуется следующая ***последовательность тренировок с их преимущественной направленностью в течение микроцикла:***

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях. ЧСС 120–150.

2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях. ЧСС 150–180 и выше.

3. Развитие быстроты в короткой работе.

4. Развитие быстроты в удлиненной работе.

5. Развитие силы при усилиях 60–80 % от максимума.

6. Развитие силы при усилиях 85–100 % от максимума.

7. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности. ЧСС 120–150.

8. Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности. ЧСС 150–180.

9. Развитие выносливости в работе максимальной и субмаксимальной мощности.

10. Развитие выносливости в работе большой мощности.

11. Развитие выносливости в работе умеренной мощности.

В соответствии с приведенной последовательностью не рекомендуется, например, проводить тренировку на выносливость перед тренировкой по изучению техники, а силовую тренировку – перед тренировкой по развитию быстроты и так далее, так как это неизбежно будет приводить к снижению работоспособности и появлению негативных симптомов, таких, как ухудшение координации движений, забитость мышц, переутомление и т. д.

Рекомендуемая частота упражнений в микроцикле

Ежедневно и дважды в день:

- развитие гибкости;
- овладение новой техникой;
- совершенствование ранее изученной техники;
- развитие силы малых мышечных групп (кость, стопа).

Ежедневно:

- развитие общей выносливости при ЧСС 120–130.

3–4 дня подряд:

- овладение техникой со средними нагрузками;
- развитие быстроты;
- развитие силы средних мышечных групп (предплечье, плечо, голень, бицепс-трицепс, шея).

Через день, 2–3 раза в неделю:

- овладение техникой с большими нагрузками;
- развитие скоростно-силовых качеств;

- развитие силы средних мышечных групп (предплечье, плечо, го- лень, бицепс-трицепс, шея);
- развитие силы крупных мышечных групп (грудь, спина, живот, бедро);
- увеличение мышечной массы;
- развитие гибкости с использованием отягощений;
- приобретение специальной выносливости.

Частота упражнений в микроцикле соревновательного периода:

- общая физическая подготовка (в небольшом объеме) – 2–3 раза в неделю;
- скоростно-силовая подготовка – 2–3 раза в неделю;
- специальная физическая подготовка – 5–6 раз в неделю;
- гибкость (преимущественно маховая растяжка) – 2 раза в неделю, через 2–3 дня;
- тактика – 5–6 раз в неделю;
- активный отдых – 2 раза в неделю.

Восстановление после физических нагрузок

Так как восстановление разных систем организма после тренировки происходит с различными скоростями, то при планировании последовательности тренировочных нагрузок в микроцикле необходимо учитывать время восстановления каждой конкретной функции после выполнения той или иной работы.

Тренировочные нагрузки		Восстановление физической работоспособности		
Направлен- ность	Величина	Скоростно- силовые возможности	Скоростная выносливость	Выносливость
1	2	3	4	5
Скоростно- силовая	Большая	36-48 час.	12-24 час.	6-12 час.
	Значительная	18-24 час.	6-12 час.	3-6 час.
	Средняя	10-12 час.	3-6 час.	1-3 час.
	Малая	От нескольких минут до нескольких часов		
Скоростная выносливость	Большая	12-24 час.	36-48 час.	6-12 час.
	Значительная	6-12 час.	18-24 час.	3-6 час.
	Средняя	3-6 час.	10-12 час.	1-3 час.
	Малая	От нескольких минут до нескольких часов		

1	2	3	4	5
Выносливость	Большая	4-6 час.	24-36 час.	60-72 час. *
	Значительная	2-3 час.	12-18 час.	30-36 час.
	Средняя	до 1 час.	6-9 час.	10-12 час.
	Малая	От нескольких минут до нескольких часов		

*После напряженных занятий аэробной направленности, приводящих к значительно-му истощению углеводных ресурсов, время восстановления увеличивается до 5–7 суток.

В приведенной таблице указаны интервалы времени, требуемые для полноценного восстановления организма после выполнения различных видов тренировочной работы в зависимости от выполненного объема этой работы. Например, если была проведена тренировка скоростной выносливости со значительной нагрузкой, то повторить работу по совершенствованию скоростной выносливости можно не ранее, чем через 18–24 часа (то есть только на следующий день). Скоростно-силовую работу можно выполнять через 6–12 часов, а тренироваться на выносливость можно уже через 3–6 часов.

Для практической работы можно также воспользоваться следующими упрощенными рекомендациями:

Периоды восстановления после упражнений различной направленности:

Развитие быстроты – 24–36 часов (1–1,5 дня).

Скоростная алактатная работа – до 48 часов (до 2 суток).

Увеличение максимальной силы – до 48 часов (до 2 суток).

Скоростно-силовая работа – 24–48 часов (1–2 суток).

Гликолитическая выносливость – 48–96 часов (2–4 суток).

Аэробная выносливость – 48–72 часа (2–3 суток).

Координационные способности – 6 часов.

ОФП И СФП НА ЗАНЯТИЯХ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ

Общая физическая подготовка (ОФП): укрепление здоровья; повышение аэробной работоспособности, и на этой основе расширение адаптационных возможностей организма; расширение силовых, скоростно-силовых и координационных возможностей.

Специальная физическая подготовка (СФП): освоение повышенного уровня специализированных тренировочных нагрузок; совершенствование специальных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости); гармоничное развитие специальной выносливости путем оптимального сочетания уровней аэробной и анаэробной производительности.

На практике используются самые разнообразные формы занятий.

ОФП-1 – форма занятий по общей физической подготовке, направленных на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются кроссовый бег, плавание, спортивные игры.

ОФП-2 – занятия по общей физической подготовке, нацеленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения упражнений на основные группы мышц (отжимания, приседания, пресс, прыжки, челночный бег, эстафеты, махи и т.п.)

ОФП-3 – занятия по общей физической подготовке с разгрузочно-восстановительной направленностью при широком использовании средств активного отдыха.

В ряде тренировочных заданий, особенно по совершенствованию выносливости, приведены следующие режимы энергетического обеспечения мышечной деятельности:

СФП - 1

Тренировочные задания с преимущественной направленностью на повышение емкости аэробных источников энергообразования, основу которых составляют упражнения на уровне порога анаэробного обмена (это могут быть как циклические локомоции, так и свободные или условные бои большой продолжительности, в которых исключаются моменты, ведущие к резкой активизации анаэробных процессов, такие, как наступивание, скоростно-силовые ускорения, задержка дыхания и т. п.).

СФП-2

Тренировочные задания, способствующие повышению мощности систем, обеспечивающих аэробную работоспособность. Параметры таких заданий характеризуются следующим: упражнения выполняются в виде повторений от 60 до 90 сек. с интенсивностью около 80% от предельной возможности, время отдыха между повторениями – около полутора минут (пульсовый режим: в ходе повторений – до 170–180 уд./мин.,

в интервалах отдыха – не ниже 130 уд./мин.), количество повторений в серии – до десяти.

В качестве средств подготовки могут использоваться как работа на снарядах, так и соответствующим образом построенные учебные поединки.

СФП-3

Тренировочные задания с преимущественным воздействием на емкость анаэробных гликолитических источников энергообразования. Параметры заданий следующие: упражнения выполняются сериями, в каждой из которых по три повторения, количество серий – две-три; длительность повторения – 90–120 сек, время отдыха между повторениями – 2 мин., время отдыха между сериями – 12–15 мин.; интенсивность выполняемых ударов или связок, а также построенных соответствующим образом учебных поединков – максимальная.

Тренировочные задания, способствующие повышению мощности систем, от которых зависит анаэробная гликолитическая производительность; параметры подобных тренировочных заданий: упражнения выполняются сериями (всего их три), в серии – три повторения, продолжительность повторения – 40–50 сек., отдых между ними – до 2 мин., время отдыха между сериями – 8–12 мин.; интенсивность выполняемых упражнений – предельная; в качестве средств подготовки целесообразно использовать соответствующим образом смоделированные учебные бои, работу на мешке, щите.

На анаэробный алактатный компонент специальной выносливости; тренировочные задания такого рода характеризуются следующим: упражнения выполняются сериями, число которых не более трех, в серии – пять-шесть повторений, длительность повторений – не более 10–15 сек., время отдыха между повторениями – 1,5–2 мин., между сериями – 6–10 мин., подобные задания могут состоять из работы на мешке, макиваре, «Рыцаре», из соответствующим образом построенных учебных схваток.

СФП-4

Тренировочные задания, энергообеспечение которых осуществляется аэробно-анаэробным путем. Чаще всего для этого используются учебные бои, в которых варьируется продолжительность периодов атаки и активного отдыха между ними.

Оценка величины нагрузки

Существует много различных способов оценки величины тренировочных нагрузок, некоторые из них включают несколько показателей и тем не менее не всегда отражают суть дела. Особенно важно правильно оценить суммарную нагрузку за день, за микроцикл. При оценке суммарной нагрузки за день целесообразно пользоваться следующим простым правилом: после малой нагрузки восстановление происходит в значительной мере уже в ходе тренировочного занятия, после средней – к утру следующего дня, после большой – к вечеру следующего дня и после максимальной – через 2–3 дня и более.

УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Проблема планирования и управления тренировочным процессом требует от специалистов в области спорта знания как теории и методики спортивной тренировки, так и смежных дисциплин.

Тренировочный процесс является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Планирование спортивной тренировки – это предвидение условий, средств и методов решения тех или иных задач, которые ставятся перед спортсменами для достижения предполагаемых спортивных результатов. Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает тренеру и спортсмену определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами. Планы тренировок должны быть реальными, намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия. Никакой план не может учесть сразу всех возможностей. Поэтому планы могут частично изменяться или уточняться. Необходимым условием выполнения плана является хорошо поставленная система учета. Прежде чем приступить к составлению плана тренировки, необходимо располагать основными данными: спортивной характеристикой учеников, материально-техническими возможностями для проведения тренировочных занятий, сведениями об условиях, где будут проводиться занятия, иметь календарный план спортивных соревнований. Располагая этими данны-

ми, зная задачи тренировки по периодам и этапам, средства и методы тренировки, тренер может разработать документы планирования. В документы планирования входят:

- учебная программа;
- учебный план;
- годовой учебный график;
- годовой план (календарно-тематический);
- конспект занятий.

Кроме того, тренер ведет дневник тренировки, а спортсмен – дневник тренировки и самоконтроля.

При разработке годовых планов тренировочных занятий секций необходимо реализовать следующие основные положения:

- непрерывность и круглогодичность процесса тренировки;
- четкое определение задач и содержания тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;
- определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства;
- определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;
- четкая организация воспитательной работы;
- организация врачебного и педагогического контроля;
- определение для каждой группы плана подготовки и участия в календарных соревнованиях года;
- для спортсменов высших разрядов составляются индивидуальные планы подготовки, куда входит перспективный план подготовки к ответственным турнирам, периодические и текущие планы.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА разрабатывается вышестоящими организациями. На ее основании уже на местах, исходя из местных условий, разрабатываются все остальные документы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН составляется по годам тренировочного процесса, он определяет, сколько тренировочных часов отводится на каждый раздел программы.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (перспективный план) составляется на основании учебного плана. Указывается, сколько тренировочных часов отводится на каждый период, этап и месяц годового

цикла по каждому разделу программы. В нем даются общие установки, как следует вести тренировочный процесс, решая поступательно определенные задачи: подготовка из новичков разрядников, подготовка мастеров спорта, подготовка сборных команд и т. п. (см. Учебный план).

ГОДОВОЙ ПЛАН (календарно-тематический) разрабатывается на текущий год на основании многолетнего плана. В нем более подробно раскрывается содержание средств, объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их распределение по периодам, этапам и месяцам. Планы тренировок на периоды годичного цикла являются детализацией годового плана. В них учитываются циклы тренировок, которые могут быть месячными, десятидневными и недельными. Для сборных команд разрабатываются недельные циклы (6 дней тренировочных и 1 день выходной). Для спортсменов старших разрядов в недельном цикле 4 занятия (вторник, среда, пятница и воскресенье). Для спортсменов младших разрядов в недельном цикле 3 занятия (среда, пятница и воскресенье).

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ составляется на основании циклического плана тренировки накануне занятий. В конспекте раскрывается содержание конкретного занятия и учитываются замечания, которые могли быть сделаны по предыдущим занятиям.

Учет работы проводится как текущий (в процессе проведения занятий), так и итоговый (за этап или период работы и годовой).

Необходимо учитывать посещаемость занятий, рост результатов, участие в соревнованиях, владение техникой, состояние общего и специального физического развития, состояние здоровья, выполнения контрольных нормативов и участия в соревнованиях и сборах.

БАЗОВЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Отжимания (pushup).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Исходное положение: упор лёжа, широкая постановка рук.

Движение: на вдохе – сгибая руки в локтевых суставах в стороны, опуститься к полу, на выдохе - возврат в и. п.

Методические указания: лопатки сведены в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо–корпус – 75–80°; не блокировать локтевые суставы.

Приседания (squat).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: на вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено – в проекции на стопу.

Выпады (lunge).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед.

Движение: на вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено – в проекции на стопу.

Наклоны (deadlift).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы-разгибатели позвоночника.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине тазовых костей, взгляд направлен вперед.

Движение: на вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленные суставы.

Разгибание бедра (legextension).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы.

Исходное положение: коленно-локтевой упор.

Движение: на выдохе выполнить разгибание в тазобедренном суставе, на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), избегать баллистических движений.

Отведение бедра.

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основную мышечную группу: средняя и малая ягодичные мышцы.

Исходное положение: лежа на боку.

Упражнение: на выдохе – отведение бедра, на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), амплитуда движения – 45°.

Приведение бедра.

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы медиальной группы бедра.

Исходное положение: лёжа на боку.

Движение: на выдохе – приведение бедра, на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: подъем прямой ноги от тазобедренного сустава.

Плечевой мост (shoulderbridge).

Упражнение: двусуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный, коленный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

Движение: на выдохе – поднять таз, на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: движение начинать с напряжения ягодиц, не расслаблять мышцы живота.

Сгибание стопы.

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: голеностопный.

Воздействие на основную мышечную группу: трехглавая мышца голени.

Исходное положение: стоя, стопы на ширине тазовых костей, параллельны друг другу.

Движение: на выдохе выполнить сгибание стопы (подъем на носки), на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленные суставы.

Тяга в наклоне (deadrow).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы, приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Исходное положение: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват штанги на ширине плеч, взгляд направлен вперед.

Движение: на выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход грифа – вдоль бедра.

Гиперэкстензия (backextension).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвоночные соединения поясничного и грудного отделов позвоночника.

Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника.

Исходное положение: лёжа на животе.

Движение: на вдохе выполнить разгибание спины (подъём корпуса), на выдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат.

Пулловер (pullover).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: плечевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы груди.

Исходное положение: лёжа на спине, хват на ширине плеч, локти согнуты под углом 90°.

Движение: на выдохе – выполнить разгибание плеча, на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: спина прямая, таз прижат.

Сгибание туловища (crunch).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвоночные соединения поясничного и грудного отделов позвоночника.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу. Руки за головой, локти направлены в стороны.

Движение: на выдохе выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в исходное положение.

Методические указания: поясница прижата, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Обратное сгибание туловища.

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения поясничного и грудного отделов позвоночника.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90° , руки вдоль туловища.

Движение: на выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение.

Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

Диагональное скручивание.

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения поясничного и грудного отделов позвоночника.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90° , стопы на полу.

Движение: на выдохе выполнить сгибание туловища и поворот, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в исходное положение.

Методические указания: зафиксировать таз, плечом тянуться к противоположному колену, локти направлены в стороны.

Скручивания с ротацией.

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения поясничного и грудного отделов позвоночника.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90° .

Движение: на выдохе – выполнить поворот таза, на вдохе вернуться в и. п.

Методические указания: зафиксировать верхнюю часть корпуса.

Сгибание бедра.

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, косые мышцы живота, поперечная мышца живота.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°.

Движение: на вдохе выполнить разгибание бедра, на выдохе вернуться в и. п.

Методические указания: зафиксировать верхнюю часть корпуса и поясницу, движение происходит только в тазобедренном суставе.

«Планка» (hover).

В суставах движения нет.

Воздействие на основные мышечные группы: прямая мышца живота, внутренние и наружные косые мышцы живота, поперечная мышца живота.

Исходное положение: упор лёжа (с колен) на локтях.

Выполнение: удерживать исходное положение, дыхание не задерживать.

Методические указания: живот втянуть, удерживать нейтральное положение спины.

«Т-Планка» (sidehover).

В суставах движения нет.

Воздействие на основные мышечные группы: прямая мышца живота, внутренние и наружные косые мышцы живота, поперечная мышца живота.

Исходное положение: упор лёжа боком на локоть.

Выполнение: удерживать исходное положение, дыхание не задерживать.

Методические указания: живот втянуть, удерживать нейтральное положение спины.

Жим лежа (chestpress).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Исходное положение: лежа, хват шире плеч, проекция штанги на плечевые суставы.

Движение: на вдохе опустить штангу до касания средней части груди, на выдохе – жим в и. п.

Методические указания: лопатки сведены в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус – 75–80°; не блокировать локтевые суставы.

Приведение плеча.

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: плечевой.

Воздействие на основную мышечную группу: большая грудная мышца.

Исходное положение: лежа на горизонтальной скамье, локтевые суставы не заблокированы, проекция кисти на плечевой сустав.

Движение: на вдохе – отведение плеча до положения кисти в одной плоскости с плечевым суставом, на выдохе – возврат в и. п.

Методические указания: лопатки сведены, угол в локтевом суставе не меняется, угол плечо–корпус – 80°.

Жим узким хватом (triceppress).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: трёхглавая мышца плеча, большая грудная, передняя часть дельтовидной мышцы.

Исходное положение: лёжа на спине, хват на ширине плеч, штанга в проекции на плечевой сустав.

Движение: на вдохе опустить штангу по направлению к нижней части груди до угла 90° в локтевом суставе, на выдохе – жим вверх в и. п.

Методические указания: лопатки сведены, локти двигаются вдоль корпуса. Не блокировать локтевые суставы.

Разгибание предплечья (overheadextension).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: локтевой.

Воздействие на основную мышечную группу: трёхглавая мышца плеча.

Исходное положение: стоя или сидя, рука с гантелью поднята вверх, кисть в проекции на плечевой сустав.

Движение: на вдохе – выполнить сгибание предплечья, на выдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: лопатки сведены, не блокировать локтевые суставы, плечо приближено к голове.

«Французский жим».

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: локтевой.

Воздействие на основную мышечную группу: трёхглавая мышца плеча.

Исходное положение: лёжа на скамье, пронированный хват на ширине плечевых суставов, штанга на уровне глаз.

Движение: на вдохе – выполнить сгибание предплечья до угла 90° в локтевых суставах, на выдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: лопатки сведены, не блокировать локтевые суставы, плечи параллельны друг другу, допустимо незначительное отведение локтей в стороны.

Отжимания (triceppushup).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трёхглавая мышца плеча.

Исходное положение: упор лёжа, кисти под плечевыми суставами.

Движение: на вдохе – сгибая руки в локтевых суставах вдоль туловища, опуститься к полу, на выдохе – возврат в и. п.

Методические указания: лопатки сведены, локти точно вдоль туловища, не блокировать локтевые суставы.

Разгибание предплечья (kickback).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: локтевой.

Воздействие на основную мышечную группу: трёхглавая мышца плеча.

Исходное положение: упор стоя на коленях, плечо прижато к туловищу и параллельно полу.

Движение: на вдохе – выполнить разгибание предплечья, на выдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: лопатки сведены, не блокировать локтевые суставы, допустимо незначительное отведение локтей в стороны, плечо зафиксировано.

Сгибание предплечья (bicepscurl).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: локтевой.

Воздействие на основную мышечную группу: двуглавая мышца плеча.

Исходное положение: стоя, супинированный хват шире плеч с учетом несущего угла.

Движение: на выдохе выполнить сгибание предплечья до полного сокращения двуглавой мышцы плеча, на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), плечо перпендикулярно полу. Не блокировать локтевые суставы.

Жим стоя (overheadpress).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трёхглавая мышца плеча.

Исходное положение: стоя, хват шире плеч, проекция штанги на плечевые суставы.

Движение: на вдохе опустить штангу до уровня подбородка, на выдохе – жим в и. п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). При выборе хвата в положении «плечи параллельны полу» угол в локтевом суставе – 90° , не блокировать локтевые суставы.

Отведение плеча (sideraise).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: плечевой.

Воздействие на основную мышечную группу: средняя часть дельтовидной мышцы.

Исходное положение: сидя или стоя, локтевые суставы не блокировать.

Движение: на выдохе выполнить отведение плеча до угла 80° , на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Движение – во фронтальной плоскости, исключить движение в локтевом суставе.

Отведение плеча в наклоне.

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: плечевой.

Воздействие на основную мышечную группу: задняя часть дельтовидной мышцы.

Исходное положение: стоя в наклоне, угол 90° между туловищем и бедром, рука с гантелью внизу.

Движение: на выдохе выполнить отведение плеча до одной плоскости с туловищем, на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Движение – во фронтальной плоскости, исключить движение в локтевом суставе.

Сгибание плеча.

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: плечевой.

Воздействие на основную мышечную группу: передняя часть дельтовидной мышцы.

Исходное положение: стоя или сидя, локтевые суставы не блокированы.

Движение: на выдохе выполнить сгибание плеча до угла 90° , на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Движение – в сагиттальной плоскости, исключить движение в локтевом суставе.

Тяга к груди (uprightrow).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы.

Исходное положение: стоя, хват штанги на ширине плеч.

Движение: на выдохе выполнить тягу штанги вдоль корпуса до уровня середины груди, локти в стороны, на вдохе – вернуться в и. п.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника).

ПРИМЕР ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)

2-3 раза в неделю

Примерная программа

Основная часть, 1-я неделя

Отжимания – 3–4 подхода по 80% от мах., интервал – 2 мин. После каждого подхода – подтягивание на высокой перекладине до мах., темп средний.

Отдых 5–10 мин. (упражнения на растягивание).

Приседания (руки за голову, локти в стороны, смотреть вверх, спина прямая, ноги шире плеч, стопы – в стороны на 45° стараться присесть вертикально) – 3–4 подхода по 60–80% от мах., интервал – 3 мин.

После каждого подхода выполнить подъем таза из положения лежа на спине, ноги согнутые на скамейке – до мах., темп средний.

Перерыв 5–10 мин. (упражнения на растягивание).

Пресс (подъем туловища из положения лежа на спине, руки на поясе (за головой), ноги закреплены – 4–6 подходов по 90% от мах., после каждого подхода выполнить подъем туловища из положения лежа на животе, руки за голову, ноги закреплены, до мах., интервал – 5 мин. Упражнение на пресс желательно делать ежедневно.

Упражнения на мышцы живота менять на каждой тренировке (1-я тренировка – прямые, 2-я тренировка – косые, 3-я тренировка – в комплексе и т. д.).

Перерыв 10 мин. (упражнения на растягивание).

Основная часть, 2-я неделя

Подтягивания на высокой перекладине – 3–4 подхода по 80% от

мах., интервал – 2 мин. до мах., темп средний. После каждого подхода – отжимание до мах.

Перерыв 5–10 мин. (упражнения на растягивание).

Пресс (подъем ног из положения лежа на спине, руки за головой, закреплены), пальцами ног коснуться пола, 4–6 подходов – 90% от мах. После каждого подхода выполнить подъем ног из положения лежа на животе, руки за голову, закреплены, до мах., интервал – 5 мин.

Перерыв 5–10 мин.(упражнения на растягивание).

Выпады на расстояние 50–80 см. (руки за голову, локти в стороны, спина прямая, стараться присесть вертикально, колено стоящей сзади ноги практически касается пола) – 3–4 подхода по 60–80% от мах., интервал – 3 мин. (после каждого подхода выполнить подъем таза из положения лежа на спине, ноги согнуты на скамейке – до мах.), темп средний.

Перерыв 10 мин.(упражнения на растягивание).

После выполнения задания обязательны подвижные игры, эстафеты, любые эмоциональные циклические двигательные действия в течение 10–15 мин.

Упражнения на растягивание (выполнять медленно), релаксация – 8–10 мин.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Термин (лат. terminus – предел, граница). «Термин» фиксирует определенное понятие движения или упражнения. Термин является элементом языка науки, введение которого обусловлено необходимостью точного и однозначного обозначения категорий науки, особенно тех, для которых в обыденном языке нет соответствующих названий. Одним из наиболее существенных моментов при создании термина является выделение тех признаков понятия, которые непосредственно подлежат терминологическому отражению. Трудно объяснить движения, не имея для них точных и кратких определений. Название того или иного упражнения позволяет занимающимся еще до показа составить о нем правильное общее представление и тем самым быстрее и лучше освоить его.

Единая, четкая терминология должна помочь и правильно обобщить опыт преподавания силовых упражнений.

Агонист – мышца, обуславливающая движение, первичный двигатель.

Адаптация – приспособление организма человека к условиям окружающей среды.

Спортивную тренировку следует рассматривать как процесс направленного приспособления организма (адаптации) к воздействию тренировочных нагрузок.

Различают *срочную и долговременную* адаптацию.

Срочная адаптация – это ответ организма на однократное воздействие тренировочной нагрузки, выражающийся в «аварийном» приспособлении к изменившемуся состоянию своей внутренней среды. Ответ этот сводится, преимущественно, к изменениям в энергетическом обмене и к активации высших нервных центров, ответственных за регуляцию энергетического обмена.

Долговременная адаптация формируется постепенно на основе многократной реализации срочной адаптации путём суммирования следов повторяющихся нагрузок.

Амплитуда – протяженность траектории движения снаряда (предмета) в упражнениях.

Амплитуда движения – размах движения конечностей тела или тела атлета при выполнении тренировочного упражнения.

Анатомическое положение – положение тела человека стоя прямо, при котором стопы и ладони обращены вперёд.

Анаэробные упражнения – тренировка силовой направленности. «Анаэробный» означает «без кислорода» и заключается в кратковременных, коротких интенсивных мышечных напряжениях.

Антагонисты – мышцы, которые по своей функции действуют в сторону, противоположную действию агониста. Например, мышцы сгибателя плеча являются антагонистами разгибателя плеча.

Антропометрия – раздел спортивной метрологии, занимающейся вопросами исследования и фиксации линейных размеров и других физических характеристик тела человека (вес, рост, плотность, окружность и т. п.).

Атлетизм – занятие силовыми упражнениями с целью развития (строения) мускулатуры тела, в спортивной отечественной терминологии синоним понятию «бодибилдинг» – строение тела.

Атрофия – уменьшение объемов мышц и уровня их силы.

Аэробные упражнения – длительные упражнения, выполняемые при участии больших групп мышц. На достаточно продолжительное время увеличивают частоту сердечных сокращений для оказания тренировочного эффекта на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Базовые упражнения – мультисуставные упражнения для крупных групп мышц. (В тяжелой атлетике выделяют три базовых упражнения: приседания, становая тяга, жим штанги в положении лежа).

Баланс – хорошие общие пропорции тела.

Баллистическое движение – быстрое движение, состоящее из трёх фаз: начального концентрического сокращения мышц-агонистов, начинающих движение, инерциальной фазы и фазы замедления вследствие эксцентрических сокращений мышц-антагонистов.

Биомеханическое равновесие – уравнивание усилий в скелетно-мышечной системе при выполнении различных движений.

Внутримышечное чувство – концентрация внимания и мысленного представления сокращающихся и расслабляющихся мышц во время выполнения упражнения.

Вращение – движение в поперечной плоскости вокруг продольной оси; может осуществляться «вовнутрь» или «наружу».

Выносливость мышц – способность мышц развивать длительные усилия в течение некоторого периода времени. С физиологической точки зрения характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением.

Выносливость сердечно-сосудистой системы – способность сердца, кровеносных сосудов и лёгких доставлять кислород и питательные вещества в работающие мышцы и ткани во время продолжительной физической нагрузки и выводить побочные продукты метаболизма, приводящие к утомлению.

Гибкость – способность атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Гипертрофия – увеличение мышц в результате тренировок.

Гиперэкстензия – разгибание спины или ног.

Динамическая силовая выносливость – типична для упражнений с повторными и значительными мышечными напряжениями при относительно невысокой скорости движений и упражнений циклического или ациклического характера, где нужна быстрая сила. В последнем

случае речь идет о специфичной выносливости, имеющей значение главным образом для способности относительно длительно выполнять специальную работу скоростно-силового и взрывного характера без снижения ее эффективности.

Жим – подъем тяжестей (штанги, гири, гантелей и т. п.) от груди вверх из и. п. стоя, лежа на скамье или сидя.

Жим штанги лежа – упражнение в котором спортсмен выполняет жим штанги вверх из положения лежа.

Закон Вольфа – принцип, в соответствии с которым кость способна регулировать свою прочность прямо пропорционально величине действующей на неё нагрузки.

Изокинетические упражнения:

1) упражнения с варьируемым по ходу движения сопротивлением, изменяющимся на различных участках амплитуды;

2) упражнения с постоянной скоростью движения отягощения.

Изометрическое упражнение – напряжение мышцы при поддержании ее постоянной длины; конечности при этом не перемещаются.

Изометрический (статический) метод – метод, при котором изменяется тонус мышц, но не меняется их длина.

Изотоническое упражнение – работа мышцы, при которой длина ее и величина отягощения изменяются, напряжение остается постоянным; подъем свободных отягощений является классическим примером изотонических упражнений.

Интенсивность нагрузки – плотность выполнения тренировочной нагрузки, т.е. количество выполненной работы за определенный период времени.

Или **интенсивность** – это степень напряжения, с которым тренируется атлет, и выражается в процентах от его повторного максимума.

Исходное положение – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Кардиоваскулярный (сердечно-сосудистый) тренинг – занятия физическими упражнениями, которые укрепляют сердце и легкие.

Кинезиология – наука о мышцах и выполняемых с их помощью движениях.

Кондиционная гимнастика – гимнастические упражнения, выполняемые без использования дополнительных средств, для развития физических качеств (силы, гибкости и пр.).

Конечное положение – положение, которым заканчивается выполняемое упражнение.

Концентрическое сокращение – вид изотонических мышечных сокращений, характеризующийся укорочением мышц при развитии напряжения.

«Мертвая» точка – точка амплитуды, в которой происходит замедление или полная остановка движения снаряда при выполнении жима лежа со штангой, приседания со штангой на плечах, становой тяги либо любого другого упражнения.

«Мертвая тяга» – тяга штанги с прямыми ногами.

Метаболизм – сумма всех химических и физиологических процессов, посредством которых организм развивается и поддерживает себя и посредством которых вещества распадаются в новые состояния.

Мыскулистость – сочетание массы и четкости рельефа мышц.

Мышечная сила – максимальное усилие, которое может производить мышца или группа мышц во время сокращения.

Мышечный тонус – состояние, в котором мышца находится в постоянном легком напряжении и выглядит плотной.

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Наклон – сгибание туловища вперед, назад, в стороны.

Негативная фаза – движение с отягощением в уступающем режиме.

Накачка – наполнение кровью мышц в результате большого количества повторений упражнения.

ОФП (общая физическая подготовка) состоит из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку и заключительную часть тренировки.

Перетренировка – спортивная болезнь, в основе которой лежит перенапряжение возбудительного и тормозного процессов в коре больших полушарий.

Плиометрические упражнения – упражнения, в которых мышцы внезапно нагружаются и растягиваются, а затем быстро сокращаются. Например, выпрыгивания.

Повторение (подъем) – однократное выполнение двигательного действия (упражнения).

Подход – однократное или многократное выполнение упражнения со штангой (гантелями) в одной попытке, не выпуская ее из рук.

Подводящие упражнения – упражнения, которые подводят к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме.

Позитивная фаза – движение с отягощением только в преодолевающем режиме.

Полунаклон – неполное сгибание туловища вперед, назад, в стороны.

Полуприсед – специальное упражнение для приседаний, в котором атлет выполняет неглубокий присед со штангой.

Пропорции – соотношение развития мышц относительно друг друга.

Пулловер – в положении лежа на горизонтальной скамье перенос отягощения за голову и обратно слегка согнутыми руками.

Разведение – отведение рук с отягощением в разные стороны (стоя, сидя или лежа).

Разминка – серия упражнений, увеличивающих циркуляцию крови при подготовке к тренировке; комплекс специально подобранных общефизических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе. Может состоять из двух частей – общей и специальной.

Разминочный вес – вес отягощения, с которым спортсмен проводит разминку перед тренировкой.

Разнохват – способ удержания кистями рук спортивного снаряда, при котором одна из рук атлета обращена ладонью вниз, а другая – вверх.

Релаксация – расслабление мышц или нервной системы.

Сила – способность мышц преодолевать внешнее сопротивление и развивать определенную величину усилия.

Силовая выносливость – двигательная деятельность, в которой требуется длительное проявление мышечного напряжения без снижения его рабочей активности. Силовая выносливость делится на динамическую и статическую.

Синергисты – мышцы или группа мышц, которые, сокращаясь, одновременно действуют на сустав, находясь по одну сторону его оси. Примером могут служить сгибатели предплечья и плеча, вызывающие сгибание в локтевом суставе.

Стабилизаторы – мышцы, работа которых фиксирует осанку, положение частей тела при мощных усилиях, развиваемых непосредственными и вспомогательными движителями.

Статическая сила – способность удерживать внешнее сопротивление (например, штангу) в заданной точке.

Стретчинг (растягивание) – система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.

Суперкомпенсация (синонимы: суперрегенерация, сверхвосстановление, перевосстановление) – состояние организма после тренировочных нагрузок или иных стрессов, когда уровень функционирования систем организма несколько превышает исходный; является адаптивной реакцией.

Сухая масса тела – вес, объем мышц по отношению к весу, объему всего тела.

Тренировка – специализированный процесс, направленный на достижение результатов в избранном виде спорта. Цель тренировки – обеспечить физическую, техническую, морально-волевую и другие виды подготовленности.

Тяга – подъем отягощения вверх путем разгибания ног и туловища или сгибания рук в локтевом и плечевом суставах.

Тяга в наклоне – в положении наклона подъем отягощения вверх за счет сгибания рук в локтевых суставах.

Тяга сумо – тяга, при выполнении которой атлет широко расставляет ноги.

Утомление – временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы. К нему относятся: снижение производительности работы (к. п. д.), замедление движений, нарушение точности, согласованности, ритмичности движений, включение в работу дополнительных мышц, ухудшение расслабления мышц, нарушение согласованности в деятельности двигательных и вегетативных функций.

Успокаивающие упражнения (заминка) – серия легких, отчасти аэробного характера упражнений, а также растягиваний, завершающих тренировку. Заминка постепенно уменьшает нагрузку на сердце.

Фиксация – удержание штанги в позе, завершающей различные движения.

Французский жим – упражнение, применяемое для развития трехглавой мышцы плеча (трицепса). Может выполняться стоя, лежа на горизонтальной, наклонной и обратно-наклонной скамьях, с гантелями или со штангой.

Хват-1. Расстояние между кистями на снаряде. В зависимости от расстояния между кистями на снаряде хват может быть: а) узкий, б) средний, в) широкий.

Хват-2. Способ обхвата кистями грифа штанги, гантели и т.д.

Хват простой – захват грифа, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец – с другой.

Хват односторонний – захват, при котором все пальцы накладываются на гриф с одной стороны.

Хват сверху – способ удержания кистью рук спортивного снаряда, когда ладонь спортсмена обращена вниз.

Хват снизу – то же, но ладонь спортсмена обращена вверх.

Хват «в замок» – захват грифа, при котором большой палец накладывается на гриф, а указательный и средний пальцы прикрывают его сверху.

Хват разносторонний – захват грифа, при котором ладони обращены в разные стороны. Применяется при выполнении становой тяги для предупреждения «выкручивания» снаряда из кистей.

Ходьба выпадами – передвижение с выпадами.

Ширина хвата – расстояние между кистями рук на грифе штанги.

Эксцентрическое сокращение – увеличение длины мышцы при её сокращении; противостоит движению, обусловленному другой силой.

ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Предлагаемый словарь содержит термины, необходимые специалисту по физической культуре, и не включает термины, используемые в спортивной гимнастике на уровне высокого мастерства. В словарь не включены также термины очевидные, сходные с бытовыми выражениями (напр.: медленный, ноги врозь, на носках). В алфавитном порядке приводятся только основные термины, все остальные сгруппированы в тематические группы.

ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ

Общие понятия

Элемент – кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризую-

щееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

Соединение – совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

Комбинация – совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.

Характеристики движений

Одноименные – движения совпадающие: по направлению со стороны конечности – правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом – это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

Разноименные – движения, противоположные: по направлению стороне конечности – правой влево или левой вправо; с разноименным поворотом – это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

Поочередные – движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (одной рукой или одной ногой), затем другой.

Последовательные – движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

Одновременные – движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными. Остальные вышеописанные виды движений могут быть только асимметричными.

Предлоги

на – указывает, какой частью тела выполняется опора, например: на голове, на предплечьях, на правой (ноге), на животе;

в – указывает (если необходимо) конечное положение, например: в стойку на руках, в упор сзади;

с – ставится между элементами, выполняемыми одновременно.

Союз «и» ставится между элементами, выполняемыми слитно в указанной последовательности.

Группы элементов

Упоры простые – выполняются опорой только руками.

Упоры смешанные – выполняются с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела – руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

Прыжки простые – выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

Прыжки опорные – выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

Примечание: определения упоров, висов, прыжков см. в разделе основных терминов (см. «Конкретные термины»).

КОНКРЕТНЫЕ ТЕРМИНЫ

Основные

«Звездочка» рядом с основным термином указывает на то, что данный термин обозначает конкретный элемент не только в сочетании с дополнительным термином, но и сам по себе.

Бег – передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага), в которых **шаг:** *мягкий* – с безопорной фазой и более эластично; *перекатный* – с безопорной фазой и более эластично; *пружинный* – состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты; *острый* – выполняется менее резко, свободная нога выносится вперед быстрым коротким движением и не касается пола носком; *высокий* – маховое движение бедра при сгибании ноги вперед и фаза полета.

Вис – положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

Волна – целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

Группировка – положение согнувшись, с захватом согнутых ног; разновидности: Г. сидя, Г. лежа, Г. в приседе, широкая Г.

Движение пружинное – выполняется из и. п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа.

Круг (круговое движение) – а) движение руками (рукой) по окруж-

ности на 360°; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360° путем перемахов над снарядом или полом.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Курбет* – прыжок с рук на ноги.

Мах – движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: размахивание – несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; взмах – быстрое движение ног (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.; отмах – махом переход из упора в вис или более низкий упор; перемах – движение ногой или ногами над полом или снарядом.

Мост – максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

Мост* – выполняется опорой двумя руками и двумя ногами.

Наклон – отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: пружинящий – выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и. п. в промежутках между ними; касаясь – выполняется касанием пола руками (рукой).

Оборот – круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; большой О. выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

Опускание – спад, выполняемый медленно, силой.

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову; согласно определению П. в сторону с полным переворачиванием не может называться кувырком (см. Кувырок).

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой): а) в акробатике различают П. прыжком (толчком двумя ногами, с двумя фазами полета), темповой П. или просто П. (махом одной, толчком другой ноги, с одной фазой полета), медленный П. или «перекидка» (без фаз полета); б) на снарядах П. выполняется через стойку на руках, на плечах, на голове.

Перескок – а) прыжок через скакалку; б) небольшой прыжок с одной ноги на другую.

Поворот – движение тела вокруг своей продольной оси; П. туловища или головы выполняется без изменения положения нижележащих звеньев; полповорота – поворот на 45° в строевых упражнениях; в стойке на руках выполняется плечом вперед или назад.

Подскок – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

Подъем – переход в упор из вися или более низкого упора.

Присед – положение на согнутых ногах опорой на носках; полуприсед – положение на неполностью согнутых ногах опорой на всю стопу; упор присед – сочетание с опорой или касанием пола руками.

Прыжок – свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

Равновесие – стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

Рондат – переворот вперед с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги.

Сальто – безопорное вращательное движение тела после отталкивания или отпускания рук.

Сед – положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя – смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

Стойка – а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху с указанием опоры.

Упор – положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

Упор – вертикальное положение тела с опорой прямыми, направленными вниз руками.

Хват – способ держания за снаряд; перехват – изменение Х.

Шаг – перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее; на Ш. – означает выставление одной ноги с распределением веса на обе; в художественной гимнастике различают следующие разновидности Ш. (движения рук здесь не указываются): мягкий – с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости; перекаточный – с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и разгибается, пружинный – как перекаточный, но с более выраженным сгибанием и разгибанием ног; острый – с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто; высокий – с

высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги; приставной – с носка одной ногой и приставлением другой; переменный – сочетание приставного Ш. и обычного; скользящий – скользящим движением выставляемой ноги.

Шпагат* – сед с предельно разведенными ногами; Ш. правой (левой) – указана нога, находящаяся впереди.

Дополнительные

Основные положения рук:

Вперед

Вверх

Вниз (в и. п. не указывается)

Назад (до отказа)

Вправо или **влево**

В стороны

Дугой – а) движение рукой по окружности более чем на 90° , но менее чем на 360° , начинающееся в указанном направлении и продолжающееся до указанного далее конечного положения; б) на снаряде – движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.

Вне – а) положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук); б) положение снаружи двуосевого снаряда.

Внутри – а) положение ноги (ног) между опорными руками; б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.

Продольно – плечевая ось параллельна оси снаряда.

Поперек – плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

Стоя – а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45° , т. е. вертикальное или ближе к вертикальному; б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя, ноги врозь).

Лежа – положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.

Сидя – положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер).

Спереди – лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.

Сзади – спиной к удерживаемому снаряду или опоре.

Боком – указываемым (левым или правым) боком к снаряду или опоре.

Прогнувшись – прямое туловище, слегка отведенные назад плечи, прямые ноги, приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).

Согнувшись – тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально.

Углом – прямые ноги образуют с туловищем прямой угол.

Высоким углом – прямые ноги максимально приведены к туловищу и находятся в положении, близком к вертикальному.

С захватом – прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами.

Махом – выполняется за счет инерции движения гимнаста.

Силой – выполняется медленно, за счет мышечных усилий гимнаста.

Разгибом – выполняется за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах.

Переворотом – выполняется с переворачиванием через голову (назад; если вперед, то это оговаривается).

Одной, правой, левой (устар. «верхом») – а) положение «ноги врозь», одна (указываемая) нога впереди; б) подъем в положении «ноги врозь» одной.

На одной, на правой, на левой (устар. «завесой»): а) с опорой согнутой (указываемой) ногой; б) подъем, выполняемый опорой на указываемую согнутую ногу (в положении «ноги врозь» одной).

Двумя (устар. «вперед») – характеристика подъема, выполняемого на перекладине перемахом обеими ногами и разгибом в упор сзади.

Врозь (стойка «ноги врозь») – ноги в стойке расставлены на шаг (разг. «ноги на ширине плеч»).

Узкая (стойка «ноги врозь») – ноги расставлены в стойке вдвое меньше, чем в стойке «ноги врозь».

Широкая (стойка «ноги врозь») – ноги в стойке широко разведены в стороны.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ

Номенклатура

- Кохай – младший.
- Сэмпай – старший (старший ученик, инструктор).
- Сэнсэй – учитель (мастер, обладающий 3–4 даном).
- Сихан – мастер с 5–7 даном, руководитель школы.
- Ханси – мастер с 8–9 даном.
- Кантё (Канчо) – мастер-наставник всей организации.
- Сосай – шеф, директор всей организации (основатель Киокусинкай каратэ Масутацу Ояма).
- Хонбу – главная штаб-квартира.

Общие понятия

- Додзё – «место, где ищется путь», тренировочный зал.
- Додзё Кун – присяга додзё, клятва.
- До – путь.
- Будо – путь воина (общее название боевых искусств).
- Каратэ – дословно: пустая (от яп. «кара») рука (от яп. «тэ»).
- Киокусинкай – Общество Абсолютной Истины.
- Канку – графический символ школы киокусинкай.
- Сусин – рефераты на соревнованиях.
- Осу – традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия, готовности и уважения (производная форма от яп. «терпеть»).
- Кю – ученическая степень.
- Дан – мастерская степень.
- Доги – униформа, кимоно (одежда для тренировок).
- Макивара – снаряд для отработки ударов.
- Сайонара – «До свидания».

Команды

- Сэйза – опуститься на колени (принять позу для сидячей медитации).
- Соаттэ – сесть на пол.
- Сидзэнтай – принять исходную позицию ожидания.
- Анза – позиция сидя, скрестив ноги («по-турецки»).

- Камаэ тэ – принять стойку или позицию.
- Мокусю – закрыть глаза.
- Мокусю ямэ – открыть глаза.
- Рэй – поклон.
- Синзен ни рэй – поклон символической святыне школы, алтарю. Если в зале нет алтаря, используется команда «Сёмен ни рэй».
- Сэнсэй (Сэмпай) ни рэй – поклон учителю (старшему).
- Отагай ни рэй – поклон всем, друг другу.
- Аригато – «Спасибо».
- Домо аригато годзай масита – «Большое спасибо (за тренировку)».
- Тате кудасай – «Встаньте, пожалуйста».
- Киай – крик, сопровождающий сконцентрированный удар.
- Ёй – приготовиться.
- Вакага? – «Понятно?»
- Дзюкко – продолжать поединок.
- Хаджимэ – начать, начало, идти.
- Ямэ – закончить.
- Торимасен – «Не оценивается».
- Хикиваке – ничья по итогу боя.
- Чуй – предупреждение за нарушение правил.
- Сикаку – дисквалификация.
- Тори – атакующий.
- Уке – защищающийся.
- Хантай – смена, например, сменить стойку левую на правую или наоборот.
- Маватэ – выполнить поворот.
- Наорэ – вернуться в исходное положение.
- Ясумэ – расслабиться.
- Мугорэ – самостоятельно выполнить без счёта (в практике ката);
- Ура – обратная сторона, в практике ката или идо гейко означает шаги не прямо (омотэ), а с предварительным разворотом через спину.

Счет

- Ичи – 1.
- Ни – 2.
- Сан – 3.

- Си (ён) – 4.
- Го – 5.
- Року – 6.
- Сити – 7.
- Хати – 8.
- Ку – 9.
- Дзю – 10.
- Ни-дзю – 20.
- Сан-дзю – 30.
- Ён-дзю – 40.
- Ён-дзю-го – 45.
- Го-дзю – 50.

Способы дыхания

- Гяку-сики кокю – способ дыхания с втягиванием стенки живота при вдохе и её выдвигании вперёд при выдохе («обратное дыхание»).
- Дзюн-сики кокю – способ дыхания с выдвиганием стенки живота вперёд при вдохе и её втягиванием при выдохе (брюшное дыхание).
- Ибуки – силовое дыхание с форсированным выдохом и напряжением мышц живота.
- Ногарэ-омотэ – глубокое дыхание с удлинённым вдохом (вдох на 7 счетов и выдох на 3 счёта).
- Ногарэ-ура – глубокое дыхание с удлинённым выдохом (вдох на 3 счёта и выдох на 7 счетов).
- Син-кокю – глубокое дыхание с одинаковой продолжительностью вдоха и выдоха (вдох на 5 счетов и выдох на 5 счетов).

Уровни атаки и защиты

- Дзедан – верхний уровень (голова, шея).
- Чудан – средний уровень (корпус) – от шеи до пояса.
- Гедан – нижний (ниже пояса).

Части тела

- Аго – подбородок, челюсть.
- Аси – нога.
- Атама – голова.
- Гаммен – лицо.

- Кансецу – сустав.
- Нодо - горло.
- Кин – пах.
- Сакотцу - ключица.
- Муне - грудь.
- Коши – бёдра.
- Хизо - рёбра.
- Хара - живот.
- Тандэн - энергетический центр силы человека (на ладонь ниже пупка).
- Тэ – рука.
- Юби – палец.
- Мизо-учи - солнечное сплетение.
- Комэками – висок.
- Мэ – глаза.

Взаимное расположение конечностей

- Ой – одноимённое (удар выполняется передней рукой, ногой).
- Гяку - разноимённое (противоположное, удар выполняется задней рукой, ногой).

Стороны

- Хидари - левая.
- Миги - правая.

Направления

- Агэ – снизу вверх.
- Ёко - в сторону.
- Усиро - назад.
- Маэ - вперёд.
- Маваси - круговое.
- Сото – снаружи вовнутрь.
- Учи – изнутри наружу.
- Ороши – вниз, отоси – сверху вниз.
- Сёмэн - движение (направление) вперёд.
- Саю – в сторону (вправо и влево).
- Сагари - движение (направление) назад.

Технические термины

- Идо-гейко - основы перемещений.
- Идо - перемещения.
- Кайтэн - перемещение вращением.
- Кимэ - концентрация, максимальное усилие.
- Кихон - тренировка без партнёра. Базовая техника, основы боевого искусства.
- Кихон-гэйко – тренировка базовой техники на месте без партнёра.
- Кеаге – поднимающий.
- Гэйко – тренировка.
- Гери – удар ногой.
- Моротэ – двойной.
- Ренраку - комбинации (боевые и учебные).
- Ката - форма, комплекс (бой с несколькими воображаемыми противниками по заранее обусловленной схеме).
- Кумитэ - «встреча рук», спарринг.
- Иппон-кумитэ - учебный спарринг на один шаг.
- Санбон-кумитэ - учебный спарринг на три шага.
- Дзию кумитэ - свободный спарринг.
- Якусоку иппон кумитэ - условный учебный спарринг на один шаг.
- Тамэсивари - разбивание твёрдых предметов различными частями тела.
- Кокю хо - дыхание.
- Кокю – выносливость.
- Киай – крик при выполнении техники, усиливающий её мощь.
- Сикаку – дисквалификация.
- Сита – низкий.
- Тагами – площадка для спарринга.
- Тати (дати) – стойка.
- Тати-ката – арсенал стоек.
- Тагэ – вертикальный.
- Тоби – прыжок.
- Чюй (тюй) – предупреждение.
- Уке – блок.
- Уке-каэси – ответные действия, контратака.
- Учи – секущий или хлёсткий удар рукой.
- Учи-коми – толчок.

- Хантэй-гати – победа по решению судей.
- Харай (барай) – сметание.
- Хики-аси – отдёргивание ноги после удара.
- Хики-гэ – в кихоне: отдёргивание реверсной руки в момент удара или блока другой рукой.
- Хики-вакэ – ничья в схватке.
- Цуки – прямой (проникающий) удар рукой.
- Энтёсэн – дополнительное время.

Способы перемещения

- Дако-идо – перемещение в стойке киба дачи, развёрнутой под углом 45° к направлению движения.
- Кайтэн – вращение на 360° .
- Коса – смена ног прыжком на месте.
- Маэ-коса – заступ спереди при перемещении в стойке киба дачи в сторону.
- Ой-аси – приставной шаг вперёд.
- Ой-сагари – приставной шаг назад.
- Окури-аси – «скрытный шаг» вперёд («подшаг», «челнок»).
- Окури-сагари – «скрытный шаг» назад («отшаг», «челнок назад»).
- Усиро-коса – заступ сзади при перемещении в стойке киба дачи в сторону.
- Фуми-аси – шаг вперёд со сменой сторонности в стойке.
- Фуми-сагари – шаг назад со сменой сторонности стойки.

Примерный годовой план-график учебно-тренировочных занятий клоунисткой каратэ-до группы **первого года обучения** (10-7 кю)

Раздел	Учебный материал	Сентябрь							Октябрь							Ноябрь															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27			
Раздел	Техника безопасности	+		+				+		+																					
	Теоретические сведения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Стойки	Дыхание (ногорэ, ибуки)	и	з	с	с	с	с	с	с	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к			
	Фудо дачи																														
	Санчин дачи										и	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с		
	Дзенкуду дачи																														
	Киба дачи																														
	Кокуду дачи																														
	Камазте дачи																														
	Сейке цуки																														
	Шито цуки																														
	Мавашу цуки																														
Удары руками	Аго цуки																														
	Юн цуки																														
	Шутосакоцу																														
	Шутосакоцу учи																														
	Шутоёкогамен учи																														
	Шуто учи учи																														
	Шутохолза учи																														
	Шуто учи коми																														
	Чудан хиджиятэ																														
	Дэдан хиджиятэ																														

Годовой план –график учебно-тренировочных занятий киокусинкай каратэ-до группы **первого года обучения** (10-7 кю)

Учебный материал		Сентябрь							Октябрь							Ноябрь																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				
Блоки	Гедан барай																															
	Учи уке																															
	Сото уке																															
Удары ногами	Дзедан уке																															
	Шуто мавашии уке																															
	Мае шуто мавашии уке																															
	Моротэ чудан учи уке																															
	Учи уке (гедан барай)																															
	Хилза гери																															
	Кин гери																															
	Мае кеаге																															
	Учи мавашии гери																															
	Сото мавашии гери																															
Удары руками	Мае гери																															
	Мавашии гери гедан																															
	Мавашии гери чудан																															
	Мавашии гери дзедан																															
	Ёко кеаге																															
	Кенццу гери																															
	Тоби гери																															
	В движении																															
	Ренраку																															
	Такюкусоно ичи																															
	Такюкусоно ни																															
	Такюкусоно сан																															
	Такюкусокоги ичи																															
Такюкусокоги ни																																
Такюкусокоги сан																																
Пинансоно ичи																																
Бункай																																
ОФП	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3			
СФП																																
Контроль, соревнования	К							К										К												К		

Годовой план-график учебно-тренировочных занятий киокусинкай каратэ-до группы **первого года обучения** (10-7 кю)

Учебный материал	Ноябрь												Декабрь											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48			
Ряден																								
Техника безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Теоретические сведения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Дыхание (ногорэ, ибуки)	+	з	+	+	+	+																		
Фуудо дачи																								
Саннин дачи	с	с	с	с	с	к																		
Дзэнкуну дачи	с	с	с	с	к	к			+	+	+	+	+	+	к	+	+	+	+	+	+			
Кйба дачи	и	з	с	с	с	с	с	с									к				+			
Кокуну дачи																								
Камаэте дачи																								
Сейке цуки	с	с	с	с	к				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Шито цуки	с	с	с	с	к	с			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Мавашу цуки	и	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	к	+	+	+	+	+			
Аго цуки							и	з	с	с	с	с	с	с	с	с	к	+	+	+	+			
Юн цуки																								
Шуто сакоцу																								
Шуто сакоцу учи																								
Шуто ёко ганмен учи																								
Шуто учи учи																								
Шуто холза учи																								
Шуто учи коми																								
Чудан хиджигэ																								
Дзедан хиджинатэ																								

Годовой план-график учебно-тренировочных занятий кикусинкай каратэ-до группы **первого года обучения** (10-7 кю)

Блоки	Учебный материал	Ноябрь											Декабрь									
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	Гедан барай	с	с		с	с	с	с	к	к				+	+	+	+	+	+	+	+	
	Учи уке	с	с	с	с	с	с	к	к	к	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	
	Сото уке	с	с	с	с	с	с	к	к	к	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	
	Дзедан уке	и	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	к	к	с	с	с	с	с	
	Шуго мавашу уке																					
	Мае шуго мавашу уке																					
	Моротэ чудан учи уке																					
	Учи уке (гедан барай)																					
	Хидза гери																					
	Кин гери																					
	Мае кеаге	с	с	с	с	с	с	с	к	к	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	
	Учи мавашу гери	и	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	
	Сото мавашу гери																					
	Мае гери																					
	Мавашу гери гедан																					
	Мавашу гери чудан																					
	Мавашу гери дзедан																					
	Ёко кеаге																					
	Кенццу гери																					
	Тоби гери	и	з	с	с	с	с	с	к	к	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	
	В движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Ренраку																					
	Такюкусино ичи			и	з	с	с	с	к	к	с	с	с	с	с	с	с	к	к	к	к	
	Такюкусино ни					и	и	и	и	и	с	с	с	с	с	с	с	к	к	к	к	
	Такюкусино сан																					
	Такюкусиоги ичи	и			з	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	к	к	к	к	к	
	Такюкусиоги ни										и	и	и	и	и	з	с	с	с	с	с	
	Такюкусиоги сан																					
	Пинансоно ичи																					
	Бункай																					
	ОФП	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3
	СФП																					
	Контроль, соревнования	к							к								к			к	к	к

Годовой план-график учебно-тренировочных занятий киокусинкай каратэ-до группы **первого года обучения** (10-7 кю)

Раздел	Учебный материал	Январь												Февраль												Март				
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75		
Стойки	Техника безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Теоретические сведения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Дыхание (ногорэ, ибуги)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Фудо дачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Санчин дачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Дзенкүцү дачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Кйба дачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Кокүцү дачи																													
	Каматэ дачи	И	З	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С		
	Сейке цуки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Шито цуки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Мавашу цуки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Аго цуки	+	+	С	+	+	С	+	+	С	+	+	С	+	+	С	+	+	С	+	+	С	+	+	С	+	+	С	+		
Юн цуки			И	З	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С			
Шүто сакоцу учи																														
Шүто ёко ганмен учи										И	З																			
Шүто учи учи																														
Шүто холза учи																														
Шүто учи коми																														
Чудан хиджиагэ																														
Дзелан хиджиагэ										И	З	С	С																	

Годовой план-график учебно-тренировочных занятий кикюсинкай каратэ-до группы **первого года обучения** (10-7 кю)

Блоки	Учебный материал	Январь												Февраль												Март								
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75						
Удары ногами	Гедан барай																																	
	Учи уке																																	
	Сого уке																																	
	Дзедан уке																																	
	Шутомаваши уке																																	
	Мае шутомаваши уке																																	
	Моротэ чудан учи уке																																	
	Учи уке гедан барай																																	
	Хидза гери																																	
	Кингери																																	
	Мае кеаге																																	
	Учи мавашии гери																																	
	Сого мавашии гери																																	
	Мае гери																																	
	Мавашии гери гедан																																	
	Мавашии гери чулан																																	
	Мавашии гери дзедан																																	
	Ёко кеаге																																	
	Кенццу гери																																	
	Тооби гери																																	
	В движении																																	
	Ренраку																																	
	Такюосуно ичи																																	
	Такюосуно ни																																	
	Такюосуно сан																																	
	Такюосукоги ичи																																	
	Такюосукоги ни																																	
	Такюосукоги сан																																	
	Паннасоно ичи																																	
	Бункай																																	
	ОФП																																	
СФП																																		
Контроль, соревнования																																		

Годовой план-график учебно-тренировочных занятий киокусинкай каратэ-до группы **первого года обучения** (10-7 кю)

Учебный материал	Март							Апрель							Май																
	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	
Техника безопасности	+											+																			
Теоретические сведения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхание (ногорэ, ибуки)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Фудо дачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сачин дачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дзенкуцу дачи		+					+																								
Киба дачи			+																												
Кокуту дачи																															
Камаэте дачи																															
Сейке цуки		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Шито цуки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Мавашу цуки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Аго цуки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Юн цуки	с			с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	
Шугосакоцу учи	с			с			с					с														с					
Шуго ёко ганмен учи	с			с			с					с													с						
Шуго учи учи	с			с			с					с													с						
Шуго ходза учи	с			с			с					с													с						
Шуго учи коми	с			с			с					с													с						
Чудан хиджиятэ	с			с			с					с													с						
Дзедан хиджиятэ	с			с			с					с													с						

Годовой план-график учебно-тренировочных занятий кюкусинкай каратэ-до группы **первого года обучения** (10-7 кю)

Учебный материал	Март												Апрель												Май													
	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105								
	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч	Уч								
Гедан барай	+			+			+				+												+															
Учи уке	+			+			+				+												+															
Сото уке	+			+			+				+												+															
Дзедан уке	+			+			+				+												+															
Шуто мавашу уке																							+															
Мас шутомаваши уке																							+															
Моротэ чулан учи уке																							+															
Учи уке (геданбарай)																							+															
Хилда гери	с	с			с		с				с			с			с																					
Кин гери	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Мае кеаге	с			с			с				с			с			с						с				с											
Учи мавашу гери	с			с			с				с			с			с						с				с											
Сото мавашу гери	с			с			с				с			с			с						с				с											
Мае гери	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с	+	с
Мавашу гери гедан																																						
Мавашу гери чулан	с			с			с				с			с			с																					
Мавашу гери дзедан	с			с			с				с			с			с																					
Ёко кеаге				с			с				с			с			с																					
Кенцэцу гери	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тоги гери	и	з	с	с	с	с	с	к	с	к	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с																	
В движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Репраку																																						
Такюкусона ичи				с			с				с			с			с																					
Такюкусона ни				с			с				с			с			с																					
Такюкусона сан				с			с				с			с			с																					
Такюкусотоги ичи				с			с				с			с			с																					
Такюкусотоги ни				с			с				с			с			с																					
Такюкусотоги сан				с			с				с			с			с																					
Пинаусоно ичи														и	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с		
Бункай																																						
ОФП	2	2	2	2	3	2	2	2	3		3		3		3	3	3	3	3																			
СФП																																						
Контроль, соревнования																																						

Литература

1. Д. Ч. Кук. Сила каратэ. МП «Паломник» и МП «Норд-Спорт», 1993.
2. М. А. Мисакян. Каратэ Киокушинкай. Самоучитель. М. ФАИР-ПРЕСС. 2004.
3. Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. Рукопашный бой. Самоучитель. М. Культура и традиция. 1994.
4. И. А. Писменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М. «Физкультура и спорт», 1982.
5. Г. С. Туманян, В. В. Гожин. Физическая подготовка. М. «Советский спорт», 2002.
6. Ю. Ф. Курамшин. Теория и методика физической культуры. М. «Советский спорт», 2004.
7. В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. Акробатика. Каноны терминологии. М. «Физкультура и спорт», 1989.
8. Ю. В. Менхин. Физическая подготовка в гимнастике. М. Физкультура и спорт. 1989.
9. <https://mirznanii.comkiokushinkay-karate>
10. <http://www.karate-sev.ru/biblioteka> Каратэ Киокушинкай

**КИОКУСИНКАЙ
КАРАТЭ**

Справочник тренера

Подписано в печать 03.10.2017 г. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Times New Roman. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 6,4.
Заказ Р-17-1471. Тираж 100 экз. 2017 г.

Отпечатано: ООО «ИПК «ОДЕОН».
675000, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Вокзальная, 75. Тел. 51-75-75.

