

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ КИОКУСИНКАЙ ФУЛЛ-КОНТАКТ КАРАТЭ РОССИИ»**

**Учебно-методическое пособие
для тренеров-преподавателей
ОФСОО «ФККР»**

24.10.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Квалификационные группы.....	5
2. Учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей о проведении контрольно-переводных нормативов по физической подготовке и основ каратэ.....	12
3. Методические рекомендации к использованию пособия.....	19
3.1. Методические рекомендации для развития общефизических способностей для возрастной группы 4-7 лет.....	19
3.2. Методические рекомендации для развития общефизических способностей для возрастной группы 14-16 лет.....	20
3.3. Круговая тренировка для возрастной группы 14-16 лет на выносливость.....	21
3.4. Круговая тренировка для возрастной группы 14-16 лет на силовую выносливость.....	21
4. Методические указания для развития специальных физических качеств для спортсменов единоборцев.....	22
4.1. Плиометрика.....	22
4.2. Работа мышц антагонистов. Межмышечная координация.....	33
4.3. Эффективность тренировок на нестабильных поверхностях..	38
5. Комплекс для укрепления и восстановления коленного и тазобедренного сустава.....	41
6. Программа на дан-тест.....	45

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях развития боевого искусства каратэ Киокушинкай возникла необходимость корректировки учебно-тренировочных планов.

Плотный график соревновательных мероприятий сводит учебно-тренировочный процесс к натаскиванию спортсменов, что пагубно влияет на изучение основ боевого искусства: в первую очередь изучение этических правил и канонов изучения боевого искусства и его исторически-духовных основ. Все эти факторы ускоряют выгорание спортсменов и приводят к быстрому завершению их спортивной карьеры, а боевое искусство – это путь длиною в жизнь, где на каждом этапе человек формирует свои физические и духовные качества.

В связи с этим, предлагается новый учебно-тренировочный план, в котором будут учитываться все современные особенности развития боевого искусства с долгосрочным стратегическим планированием развития учеников и организации в целом.

Обязательны к использованию следующие методические пособия:

1. Учебно-методическое пособие «Расшифровка Додзё-Куна» (данное пособие необходимо для формирования духовных и этических основ ученика).

2. Учебно-методическое пособие «Азбука каратэ» (данное пособие необходимо использовать в группах НП и УТ в совместном изучении с родителями ученика).

3. Учебно-методическое пособие «Особенности возрастной психологии и физиологии» (данное пособие является основой для изучения психоэмоционального поведения в разных возрастных категориях, а также служит для выстраивания отношений тренер-родитель).

4. Учебно-методическое пособие «Атлас ударной техники» (данное пособие должно стать настольной книгой для каждого тренера-преподавателя).

5. Новое учебно-методическое пособие «Психология каратэ» (данное пособие необходимо использовать для определения психоэмоционального портрета вашего ученика; разработки

алгоритмов для повышения стрессоустойчивости в соревновательном процессе ученика).

Цель пособия: разработка учебно-методических занятий по каратэ Киокушинкай для разных квалификационных групп и возрастов для успешного применения учебно-методического пособия при изучении основ каратэ и подготовке спортсменов к соревновательной практике.

Задачи пособия: разработка пошаговой методики обучения базового кихона, развитие специальных навыков по освоению технического арсенала каратэ Киокушинкай для каждой квалификационной, возрастной группы.

1. КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ГРУППЫ

Данное пособие разработано для трёх квалификационных групп (возрастные параметры каждой квалификационной группы носят рекомендательный характер):

- **Группа 1: от 8 до 7 кю (10-12 лет);**
- **Группа 2: от 6 до 3 кю (12-16 лет);**
- **Группа 3: от 2 кю до 1 дан (с 16 лет и старше).**

В каждой квалификационной группе необходимо подобрать адекватные комплексы общефизической и специальной физической подготовки для успешного освоения технического арсенала с успешным его применением.

Группа 1: от 8 до 7 кю (10-12 лет)

Раздел 1

Развитие общефизических качеств согласно квалификационным требованиям для этой группы. Особое внимание уделить:

- развитию координационных навыков;
- владению нижних конечностей (растяжка, пластика).

Раздел 2

Согласно технической программе пошагово освоить технические защитные действия.

Раздел 3

Учебно-тренировочное занятие (циклического типа, с обязательным повторением один раз в неделю).

Разминка

В разминку включить:

- общефизические упражнения на развитие и укрепление нижних конечностей и плечевого пояса;
- укрепление мышц спины и поясничного отдела;
- развитие пластики, освоение акробатических элементов кувырок вперед/назад;
- колесо;
- выпрыгивание с низкого приседа с оборотом на 360 градусов.

P.S.: После каждого упражнения выполняются общефизические задания: 10 приседаний от стопы и 10 отжиманий от пола на кулаках.

1) Отработка позиций (стоек): Фудо дачи, Санчин дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Камаэтэ дачи. Нарботка стоек в комбинационном формате и с отдельным прорабатыванием каждой стойки.

2) Кихон (Сэйкэн – Сэйкэн шито – Сэйкэн маваши – Аге сэйкэн). 10 раз из Санчин дачи. 10 раз комбинация из Дзэнкуцу дачи. Ой сэйкэн – Гяку сэйкэн (точка внимания: стопа, бедро, корпус). Двойка из Санчин дачи – скрутка Сото уке – выход Дзэнкуцу дачи с Гяку сэйкэн и Ой сэйкэн.

ОФП: 10 отжиманий, 10 толчков.

3) Кеаге: Маэ кеаге, Ёко кеаге, Сото-уче маваши. 10 раз со сменой ног из Дзэнкуцу дачи и 20 раз из Фудо дачи, шаг вперед из стойки Дзэнкуцу дачи. Упражнение выполняется одной ногой со сменой сторон.

P.S.: С шагом Дзэнкуцу дачи точка внимания – опорная нога, движение Кеаге начинается от стопы.

4) Кихон уке (из положения Санчин дачи – Камаэтэ дачи) по 10 раз. 4 блока: Дзёдан уке, Сото уке, Учи уке гедан барай, Маэ маваши уке, Кокуцу дачи шаг – отшаг с блоком + Гяку сэйкэн с выходом Камаэтэ.

В положение камаэтэ, упражнение выполняется блок-блок удар.

ОФП: 10 отжиманий, 10 толчков.

5) Кихон гери – Хидза гери – Маэ гери – Гедан маваши – Чудан маваши – Уширо гери. Упражнения выполняем 10 раз из Фудо дачи левой/правой, 10 раз двойка левой/правой, шаг в камаэтэ, удар левой/правой (точка внимания – стопа опорной ноги).

6) Кихон в движении. Из положения Санчин дачи: шаг – блок – удар – поворот вокруг своей оси – блок – удар (Дзёдан уке – сэйкэн, Сото уке – шито, Учи маваши – Маваши сэйкэн, Гедан барай – сэйкэн).

7) Фудо дачи – Сэйкэн двойка (шаг) Камаэтэ – Гяку сэйкэн – Ой сэйкэн (шаг) Кокуцу дачи, Гяку маваши сэйкэн, Ой маваши сэйкэн (шаг) Дзэнкуцу дачи, Гяку шито – Сэйкэн ой шито (3 круга).

8) Из Фудо дачи двойка левой/правой (шаг) Камаэтэ – удар (шаг) Кокуцу дачи – удар (от опорной ноги).

P.S.: Точка внимания опорная нога, удар от стопы.

Удары для отработки: Хидза гери, Маэ гери, Маваши гери гедан, Маваши гери чудан. На каждый удар 3-5 кругов.

9) Кумитэ рэнраку. Каджи уке, Ой барай чудан, Моротэ дзёдан уке (10 раз на месте без партнера, 2 раунда по 2 мин с партнером).

Заминка

1) Тайкёку 1-3; повтор стоек 2 минуты

2) Растяжка поперечный/левый/правый шпагаты по 50 счетов.

3) Планка – 1 минута.

4) Упражнение «берёзка» 50 счетов, из положения «берёзка» достаём пол ногами за головой 50 счетов.

Группа 2: от 6 до 3 кю (12-16 лет)

Особое внимание уделить развитию координационных навыков, колесо, стойка/хождение на руках. Обязательное условие: умение садиться на шпагаты.

Разминка

В разминку включить общефизические упражнения на развитие и укрепление нижних конечностей и плечевого пояса; укрепление мышц спины и поясничного отдела; укрепление стопы, кисти.

P.S. Общие физические упражнения выполняем после каждого технического задания:

Упражнение: Отжимания 10 раз от пола + 10 приседаний.

1) Разминка (мобилизация – реабилитация – стимуляция) – 15 мин.

2) ОФП – перед каждым техническим заданием выполняем 10 отжиманий от пола; 10 приседаний от стопы.

3) Кихон – отработка позиций

- Киба дачи – Моротэ гедан барай + Сэйкэн моротэ чудан;

- Кокуцу дачи – Маэ гери ое – Маваши гери чудан;

- Цуруаши дачи – моротэ гедан барай – ёко гери + маэ гери;

- Камаете дачи – Ое Сэйкэн + Маваши гери ёдан; по 10 раз левая/правая.

4) Кихон руки (10 отжиманий)

- Фудо дачи – двойка; шаг в Камаэтэ гяку сэйкэн - Ое Сэйкэн левая/правая (Сэйкэн, шита, маваши, аги) 10 раз по 2 подхода.

5) Кихон ноги (10 приседаний)

- Фудо дачи; Ёко киаге – Маэ киаге – Сото учи маваши (на 1 счёт 3 движения). Упражнение выполняется левой/правой 10 раз.

- Камаэтэ двойка – Маэ киаге – Ёко киаге (10 раз левой/правой).

6) Кихон руки – (10 отжиманий)

- Фудо дачи – Кокуцу дачи (шаг вперед + шаг назад);

- Шуто 3 удара; 3 удара – двойки с каждой позиции (10 раз по 2 подхода).

Уракен -//-

7) Кихон ноги (10 приседаний)

- Фудо дачи – Хидза гери – Маэ гери;

- Маваши гедан – Маваши чудан;

- Уширо гери Уширо маваши (по 10 раз).

Рэнраку (левой/правой из Камаэтэ).

Двойка (гяку ой):

- Фудо дачи – шаг – Камаэтэ;

- Хидза гери – Маэ гери; Маваши гери ёдан – инсайд;

- Уширо гери – шаг – Уширо маваши (10 раз).

8) Кихон руки уке (10 отжиманий)

- Фудо дачи – Камаэтэ дачи (левой/правой двойка – двойка + Ое сэйкэн) (10 раз по 2 подхода 4 блока); Маэ маваши; Шуто маваши + Моротэ сэйкэн чудан.

9) Кихон в движении (10 приседаний, 10 отжиманий):

- Дзэнкуцу дачи ое гяку (шаг) гяку - ое на 4 шага;

- Поворот Дзэнкуцу дачи – Гедан барай – Гяку сэйкэн (12 раз);

- Камаэтэ – тоже самое 12 раз;

- Дзэнкуцу дачи: Хидза гери + (шаг) Маэ гери; Маваши гери чудан + (шаг) Маваши гери ёдан;

- Уширо гери + (шаг) Уширо маваши (12 раз);

- Фудо дачи – Камаэтэ дачи – Кокуцу дачи;

- Хидза гери – Маваши гери чудан – Уширо гери. Задание выполняется из каждой позиции 1 удар.

10) Кумитэ Рэнраку

- Каджи уке – Гедан маваши + Сэйкэн; Каджи уке – Гяку сэйкэн;

- Сэйкэн – чудан барай + Сэйкэн маваши ое гяку;

- Моротэ джодан уке – Маваши гери ёдан + Сэйкэн;

- Моротэ джодан уке – захват и сброс ноги – Аси барай (10 раз без партнера и 2 мин с партнером).

11) Кумитэ рэнраку

- Гедан 1 мин. без партнёра и 2 мин. с партнёром.

Задание:

- инсайд + Сэйкэн – Сэйкэн + инсайд – (шаг);
- Гяку сэйкэн + Гедан маваши гери;
- Гедан маваши + Гяку сэйкэн (шаг);
- Шита сэйкэн (отшаг) – Гяку сэйкэн + инсайд.
- Ой сэйкэн – Гяку сэйкэн – шаг - Шита сэйкэн + Гяку сэйкэн – шаг Шита сэйкэн;
- Гяку сэкэн – Шита сэйкэн – Хидза гери – Маваши чудан гери;
- Гяку сэйкэн – Маваши сэйкэн + Уширо гери + Гяку сэйкэн (отшаг) Гяку сэйкэн – уширо гери.
- Ёдан: ое сэйкэн + маваши гери ёдан (отшаг);
- Гяку сэйкэн + Маваши гери ёдан;
- Гяку сэйкэн + Ой хайсоку маваши (отшаг);
- Гяку сэйкэн + Уширо маваши.

12) Заминка:

- a) суставная гимнастика;
- b) спина;
- c) растяжка;
- d) стойка на руках.

Заминка

Повтор Рэнраку – Тайкёку 4: растяжка хидари/миги, сед на опорную ногу с наклоном вперёд (10 раз); Гяку сэйдза 30 счетов; прокачка спины и поясничного отдела (3 подхода по 50 раз); стойка на руках по 1 мин.

Группа 3: от 2 кю до 1 дан (с 16 лет и старше)

Раздел 1

Развитие общефизических качеств согласно квалификационным требованиям для этой группы.

Особое внимание уделить:

- 1) Атлетической подготовке со свободными весами.
- 2) Развитию сложных координационных навыков с применением кругового тренировочного процесса.

Обязательное условие: наличие всех шпагатов, хождение на руках, выпрыгивание с места через предмет минимум 60% от своего роста.

P.S. Перед каждым техническим заданием выполняем СФП:

Упражнение А: Выпад с прыжком с захлестом голени.

Упражнение Б: Падение из положения Сэйдза на медбол, возврат в исходное положение, бросок медбола по 10 раз.

Разминка

Обязательное упражнение: 10 отжиманий, 20 толчков от пола, 20 приседаний, 20 прыжков с места угол 90 градусов.

1) Повтор стоек (позиций) по отдельности и в комбинациях Санчин дачи, Кокуцу дачи, Дзэнкуцу дачи, Камаэтэ дачи, Киба дачи, Цуру-аши дачи с ударами.

Наработка Камаэтэ в парах 10 раз.

2) Подводящее упражнение: от стопы удар Сэйкэн левой/правой ногой. От стопы Гери: Хидза гери + Гедан маваши гери (по 10 раз левой/правой). Все упражнения выполняются по 2 подхода. Отдых между подходами 1 минута.

3) Движение «челноком» от стопы вперёд/назад со сменой стоек (10 левой, 10 правой) – 2 мин. Движение «челноком» левой/правой с ударом Сэйкэн. Движение «челноком» с ударом Ёдан маваши гери, Маэ гери – 2 мин.

Движение по диагонали на 3 счёта со сменой позиций Маваши сэйкэн.

(Упражнения выполняются по 2 мин).

4) Кихон:

Упражнение А: Удары руками Сэйкэн 10 раз из Фудо дачи двойки. 10 раз с выходом Камаэтэ с левой и правой стойки (двойка Фудо дачи – выход в Камаэтэ – Ой-гяку). Данную комбинацию выполняем с ударами Шито сэйкэн, Маваши сэйкэн и Аге сэйкэн (с кистевым экспандером).

Упражнение Б: Блоки (Дзёдан уке, Сото уке, Учи уке, Гедан барай). Два блока из Фудо дачи левая и правая – (шаг) – Камаэтэ – блок – удар.

Упражнение В: Удары ногами 10 раз из Фудо дачи. 10 раз двойка из Фудо дачи, выход в Камаэтэ, наносим удары с левой и правой стойки. Выполняем удары Хидза гери, Гедан маваши гери, Дзёдан маваши гери, уширо гери, Уширо маваши гери.

5) Кихон: удары ногами двойка Фудо дачи с выходом в Камаэтэ дачи (комбинация выполняется 10 раз). Выполняем следующие удары:

Упражнение А: Из Фудо дачи – Хидза гери – Маэ гери; из Камаэтэ хидза гери гяку – Ой маэ гери – Гяку сэйкэн.

Упражнение Б: Из Фудо дачи – Гедан маваши гери, Дзёдан маваши гери; из Камаэтэ маваши гери дзёдан – Ой маваши гери гедан – Гяку сэйкэн.

Упражнение В: Уширо гери из Камаэтэ: уширо гери – Ой ёко гери чудан – гяку сэйкэн.

Упражнение Г: Работа в парах, защита от ударов (Сэйкэн дзёдан, Сэйкэн чудан, Хидза гери чудан).

- атака Сэйкэн дзёдан – защита Дзёдан уке – перехват руки – фиксация Тохо уке – контратака Хидза ате чудан.

- атака Сэйкэн чудан – защита Сото уке – захват за спину и шею – атака Хидза гери чудан.

- атака Сэйкэн чудан – защита Учи уке – фиксация Тохо уке – контратака Маваши сэйкэн чудан.

- атака Хидза гери чудан – защита Гедан барай – подхват за ногу Аши барай под опорную ногу – фиксация с ударом.

Все комбинации выполняем на 10 счетов, а также в парах по 2 мин. каждую комбинацию со сменой партнёра.

6) Работа в парах: «челнок» – отход – подход с ударом (Сэйкэн, Маваши сэйкэн). Отход – подход с ударом (Гедан маваши (шаг) – Дзёдан маваши (отшаг)). Отход – подход с шагом на удар Гедан маваши.

«Челнок» руки – Ой сэйкэн – Гяку сэйкэн; Гяку сэйкэн – Маваши сэйкэн.

7) Общефизические упражнения 10 отжиманий, 10 толчков – 10 приседаний, 10 выпрыгиваний из угла 90 градусов.

8) Работа в парах: движение «челноком» на 3 счёта, с ударом в разрез. Руки: зашаг 45 градусов Гяку сэйкэн + Маваши сэйкэн, ноги зашаг под 45 градусов Гедан маваши + Хидза гери; зашаг под 45 градусов + Аши барай + Хидза гери.

Заминка

Повтор Рэнраку соко ги №4 3 раза; растяжка; прокачка брюшного пресса: подъем ног («ножницы» вертикально/горизонтально 3 подхода по 50 раз); прокачка спины и поясничного отдела (прогиб в пояснице 1 подход 100 раз); «берёзка» (50 раз вертикально, 100 раз достаём пола за головой).

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ О ПРОВЕДЕНИИ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ОСНОВ КАРАТЭ

Цели и задачи:

- 1) Укрепление дружеских отношений.
- 2) Повышение спортивного мастерства.
- 3) Формирование нравственных и физических качеств.
- 4) Установление личных рекордов.
- 5) Вовлечение к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
- 6) Формирование здорового образа жизни.

Участники:

первого года обучения (*белый пояс с оранжевой полоской*)

1 подгруппа	2 подгруппа	3 подгруппа
4-5 лет (сумо)	6-7 лет	8-9 лет

второго года обучения (*белый пояс с синей полоской*)

1 подгруппа	2 подгруппа	3 подгруппа
5 лет (сумо)	6-7 лет	8-9 лет

третьего года обучения (*белый пояс с жёлтой полоской*)

1 подгруппа	2 подгруппа
6-7 лет	8-9 лет

Программа ОФП:

первого года обучения

Упражнения	4-5 лет	6-7 лет	8-9 лет
Отжимания от пола	6	8	10
Приседание	10	15	20
Пресс	10	15	20
«Челнок» 4 по 10 метров, с	16	14	12

обязательным касанием рукой линии при повороте (сек)			
Прыжок в длину с места	80	100	120
Наклон вперед (см)	5	7	8

второго года обучения

Упражнения	5 лет	6-7 лет	8-9 лет
Отжимания от пола	8	10	15
Приседание	15	20	25
Пресс	15	20	25
«Челнок» 4 по 10 метров, с обязательным касанием рукой линии при повороте	15	14	13
Прыжок в длину с места (см)	90	110	130
Наклон вперед (см)	7	9	10
Подтягивание на перекладине	1	2	4

третьего года обучения

Упражнения	6-7 лет	8-9 лет
Отжимания от пола	15	20
Приседание	30	35
Пресс	30	35
Челнок 4 по 10 метров, с обязательным касанием рукой линии при повороте	13	12
Прыжок в длину с места (см)	120	150
Наклон вперед (см)	10	12
Подтягивание на перекладине	3	5

Программа «Техника основ каратэ»

первого года обучения

Стойки	Удары руками	Блоки	Удары ногами	Рэнраку
---------------	---------------------	--------------	---------------------	----------------

Фудо дачи; Ёй дачи; Киба дачи; Дзэнкуцу дачи	Сэйкэн цуки (дзёдан, чудан, гедан); Сэйкэн моротэ чудан	Гедан барай; Моротэ гедан барай	Хидза гери; Кен гери	Выход в Киба дачи в левую, правую стойку с Моротэ гедан барай + удар Моротэ сэйкэн чудан; Выход в Киба дачи с блоком Гедан барай + поворот в левую сторону Дзэнкуцу дачи, блок Гедан барай + Гяку цуки + выход в Киба дачи блок Гедан барай + Гяку цуки тоже в вправо
---	--	------------------------------------	-------------------------	--

- Кумитэ: сумо 2 поединка * 30 сек.

второго года обучения

Стойки	Удары руками	Блоки	Удары ногами	Рэнраку
Фудо дачи; Ёй дачи; Киба дачи; Дзэнкуцу дачи; Санчин дачи	Сэйкэн цуки (дзёдан, чудан, гедан) Сэйкэн моротэ чудан; Шито цки	Гедан барай; Моротэ гедан барай; Дзёдан уке	Хидза гери; Кен гери; Маэ гери (чудан, дзёдан)	На месте и в движении: Киба дачи – Моротэ гедан барай + Дзэнкуцу дачи – Гедан барай + Санчин дачи – Моротэ уке; Выход в Киба дачи с блоком Гедан барай + Сэйкэн чудан (выполняется с левой и правой стойки с поворотом на 90 градусов по кругу против часовой стрелки); Выход в Киба дачи левую, правую стойку с ударом Хидза гери

				<p>(удары наносятся с включением стопы опорной ноги);</p> <p>Выход в Киба дачи левую, правую стойку с ударом Киа гери.</p> <p>Передвижения в стойке Дзэнкуцу дачи с ударом Ой цуки (3 уровня)</p>
--	--	--	--	---

Кумитэ: сумо 3 поединка * 30 сек. (удары наносятся с включением стопы опорной ноги).

третьего года обучения

Стойки	Удары руками	Блоки	Удары ногами	Рэнраку
Фудо дачи; Ёй дачи; Киба дачи; Дзэнкуцу дачи; Санчин дачи; Камаэтэ дачи	Сэйкэн цуки (дзёдан, чудан, гедан); Сэйкэн моротэ чудан; Шито цки; Маваши цуки; Аге учи	Гедан барай; Моротэ гедан барай; Дзёдан уке; Сото уке	Хидза гери; Кен гери; Маэ гери (чудан, дзедан); Маэ кеаге	<p>На месте и в движении: Киба дачи – Моротэ гедан барай + Дзэнкуцу дачи – Гедан барай + Санчин дачи – Моротэ уке+ Камаэтэ дачи;</p> <p>Стойка Киба дачи – Дзэнкуцу дачи + Камаэтэ дачи с блоком Моротэ гедан барай;</p> <p>Удары руками: Санбон цуки (3 уровня);</p> <p>Удары руками: Санбон цуки (сэйкэн-шито цуки-маваши цуки);</p> <p>Блоки: Моротэ гедан барай + Гедан барай +</p>

			<p>Дзёдан уке + Сото уке;</p> <p>Кихон ноги: Хидза гери – Кен гери – Маэ гери;</p> <p>Выход в Киба дачи с блоком Гедан барай + Сэйкэн чудан – дзёдан (выполняется с левой и правой стойки с поворотом на 90 градусов по кругу против часовой стрелки);</p> <p>Выход в Дзэнкуцу дачи – Дзёдан уке + Сэйкэн дзёдан с левой, правой стойки с поворотом на 90 градусов по кругу против часовой стрелки;</p> <p>Выход в Киба дачи с левой, правой стойки с шагом + Хидза гери + Сэйкэн чудан (выход в стойку в Фудо дачи с Моротэ гедан барай);</p> <p>Передвижения в Санчин дачи Моротэ уке – Моротэ цуки + Дзёдан уке – Гяку цуки + Сото уке – Шита цуки.</p> <p>Передвижения Дзэнкуцу дачи Ой цуки + Гяку цуки;</p> <p>Передвижения Дзэнкуцу</p>
--	--	--	--

				дачи – Маэ кеаге
--	--	--	--	------------------

Кумитэ: сумо 4 подхода * 3 сек.

Программа «Юный Богатырь»

Учитывается время прохождения до сотых.

первого года обучения

Эстафета

Упражнения	4-5 лет	6-7 лет	8-9 лет
Прыжки через барьер	5	6	8
Кувырок вперед	4	4	4
Перенос набивных мячей 2 кг	4	5	5
Нанести удар рукой по теннисному мячу (маятник)	2	4	6
Нанести удар ногой (Маэ гери) по теннисному мячу (маятник)	2	4	4
Прыжки вперед на координационной лестнице (ноги врозь, ноги вместе)	4 м	4 м	4 м

второго года обучения

Упражнения	5 лет	6-7 лет	8-9 лет
Прыжки через барьер	6	8	10
Кувырок вперед	6	6	6
Перенос набивных мячей 2 кг	5	6	6
Нанести удар рукой по теннисному мячу	4	6	6

мячу (маятник)			
Нанести удар ногой (Маэ гери) по теннисному мячу (маятник)	4	4	4
Прыжки вперёд на координационной лестнице (ноги врозь, ноги вместе)	4 м	4 м	4 м

третьего года обучения

Упражнения	6-7 лет	8-9 лет
Прыжки через барьер	10	12
Кувырок вперед	6	6
Перенос набивных мячей 3 кг	6	6
Нанести сдвоенный удар рукой по теннисному мячу (маятник) (серии)	4	4
Нанести удар ногой (тоби маэ гери) по теннисному мячу (маятник)	4	4
Прыжки вперёд на координационной лестнице (ноги врозь, ноги вместе)	6 м	6 м
Тамэсивари (гипсокартон)	Тэцуи	Шуто

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОСОБИЯ

3.1. Методические рекомендации для развития общефизических способностей для возрастной группы 4-7 лет:

- средний дошкольный возраст (4-5 лет);
- старший дошкольный возраст (5-7 лет).

Данный возраст характеризуется тем, что ведущей деятельностью является ИГРА.

Игра имеет чрезвычайно важное значение для формирования личности ребенка, так как в рамках игровой деятельности происходит усвоение основных приёмов орудийной деятельности и норм социального поведения.

В связи с этим, учебно-тренировочные занятия необходимо строить по следующему таймингу:

- 15-20 минут учебно-тренировочные занятия;
- 10 минут игровая форма занятий с обязательным включением основных координационных движений на усвоение.

Психическое развитие:

Существенным в формировании личности становится то, что мотивы и желания ребенка начинают согласовываться друг с другом, выделяются более и менее значимые, за счёт чего происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к опосредованному каким-то правилом или образцом.

Физическое развитие:

Главная задача в этот период – подготовка обширного фундамента, основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы.

Акцент на развитие физических качеств преимущественно скорости и выносливости. Большое место займет и силовая тренировка. Однако, скоростная и силовая подготовка, равно как и воспитание выносливости не должны быть самоцелью физической подготовки детей этого возраста.

5-6-летние дети находятся в преддверии всплеска интенсивного развития координационных способностей, который произойдет у них на следующий год. Подготовка к этому очень ответственному моменту в развитии моторики человека составляет основу целевой программы физического воспитания детей 6 лет.

В этом возрасте необходимо включать учебно-тренировочные занятия двух- трехсложные комбинации для разучивания и вводить комплексы из 2-х, 3-х движений из основной программы ката.

Необходимо развивать:

В этот период необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур, а также начать целенаправленное воспитание физических качеств – ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости.

Сочетая это с основной технической программой для сдачи на кю.

3.2. Методические рекомендации для развития общефизических способностей для возрастной группы 14-16 лет:

В возрасте 14-16 лет происходит интенсивное развитие массы мышц, рук, спины, плечевого пояса, ног. Это также сопровождается ростом мышечной силы. Правильное использование физических упражнений благоприятно сказывается на развитии сердечно-сосудистой системы подростка и активном росте мускулатуры.

Постоянные занятия физической нагрузкой приводят к увеличению подвижности грудной клетки, укреплению дыхательных мышц, к увеличению экскурсии диафрагмы, что благоприятно влияет на физическое и физиологическое развитие спортсменов. Соотношение общей и специальной физической нагрузки в этой возрастной группе должно составлять 70% общей и 30% специальной. Рабочий пульс 150-160 ударов в минуту. Работа на субмаксимальных ЧСС 180-200 ударов в минуту нежелательна в этой возрастной категории.

При правильном подборе нагрузок и с компенсированным спортивным питанием мы можем получить хороший рост мышечной массы, т.к. за это отвечает гормон соматропин, уровень которого, у спортсменов 14-16 лет, достаточно высок.

В подростковом возрасте 13-15 лет достаточно легко набрать мышечную массу в разных мускульных группах. Уровень гормона тестостерона у мальчиков и гормона роста у представителей обоих полов достигают максимального уровня к 14-18 годам. В связи с

этим, мышечная масса и мышечная сила будут быстро прирастать, но важно, чтобы нагрузки при занятиях физическими упражнениями были скомпенсированными по объёму и частоте.

Попросту, у спортсмена должно хватать времени и сил на восстановление в учебно-тренировочном процессе.

Многие выводы, основанные на эмпирическом и научном подходе, говорят о выраженном положительном физическом эффекте в росте силовых показателей и специальной выносливости в применении метода круговой тренировки на развитие силовых и специальных качеств спортсмена.

P.S. В этом возрасте необходимо вести работу с родителями и учениками по формированию правильного сбалансированного питания для спортсменов с использованием чистых фармакологических схем. Всё это в совокупности даст хороший как физически, так и интеллектуальный рост ученика.

3.3. Круговая тренировка для возрастной группы 14-16 лет на выносливость:

1) Разминка.

2) Кросс 800 м с тремя ускорениями по 100 м (200 м кардио-бег, 100 м ускорение, 200 м кардио-бег, 100 м ускорение, 200 м кардио-бег, 50 м ускорение).

3) Степ с гантелями с высоким подписанием колена (30 сек, темп средний).

4) Прыжки в высоту из положения «сед 90 градусов» (20 сек).

5) Отжимания (30 сек).

6) Удары с шагом: Дзэдан маваши + Гедан маваши + Гяку сэйкэн. Маэ гери чудан + Маваши гери чудан + Гяку сэйкэн. Все комбинации выполняем по 10 раз.

Регламент круговой тренировки:

Отдых между станциями 30 сек.

Отдых в подходах 5-7 минут, до полного восстановления (ЧСС не более 120 ударов в минуту).

Рекомендуется выполнять от 2-х до 7-ми подходов, в зависимости от уровня спортивной подготовки спортсменов.

3.4. Круговая тренировка для возрастной группы 14-16 лет на силовую выносливость:

1) Отжимания – 30 сек. (15-20 раз).

2) Тяга к груди резинового эспандера, нагрузка средняя – 30 сек. (20 раз).

3) Поднятие ног из виса на перекладине – 30 сек. (15 раз).

4) Прыжки в длину из седа 90 градусов – 30 сек. (15 раз).

5) Отжимание на трицепс – 30 сек. (15 раз).

Регламент круговой тренировки такой же, как и в тренировке на выносливость.

В недельном цикле рекомендуется делать 1 тренировку на выносливость (желательно в утренние часы), 1 тренировку на силу (вечернее время).

В предсоревновательном макроцикле минимум 3 недельных цикла.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ

4.1. ПЛИОМЕТРИКА

«Ударный метод» профессора Юрия Верхошанского

Плиометрика — это метод для развития скорости, суть которого заключается в ударном растягивании мышц сразу перед сокращением.

Что это нам дает? Это развивает общую скорость. И особенно скорость в повторяющихся сериях (движений с ударами).

Скорость — это проявление внешней силы мышц, благодаря которой выполняется любое спортивное движение, когда вы отдаете мышцам волевой приказ на проявление этой силы. Однако этот «волевой приказ» в обычных условиях имеет ограничения на свою силу и соответственно на скорость сокращения мышц.

Чтоб преодолеть это «ограничение», нужна стимуляция «из вне» каким-то раздражителем (например, штангой или другим силовым снарядом).

Чем больше подобное «внешнее раздражение» мышцу, тем больше ответное раздражение нервной системы и тем больше ответная внешняя работа мышц (скорость, в нашем случае). Вот почему любая статическая нагрузка (напряжение без веса) хуже воздействует на мышцы, чем динамическая (напряжение с весом).

В общем, конечная величина работы мышц будет всегда определяться двумя основными параметрами:

— *Волей*

— *Внешним раздражителем*

— Чем больше любой из этих параметров, тем больше результат (скорость, сила).

В зависимости от пропорции Волей и Внешним раздражителем возможны три варианта стимуляции мышц:

— Стимуляция *Сокращением*. Волей вы приказываете поднять штангу.

— Стимуляция *Растяжением*. «Ловите» падающую штангу, перед поднятием.

— Стимуляция *Волей*. Штанга отсутствует. Напрягаете мышцы только волей. Первые два случая, это — динамическая работа (есть движение частей скелета друг относительно друга). В третьем случае работа изометрическая (движений нет, работа происходит «статично»),

С первым и последним случаем почти все понятно. В первом случае, это обычный подъем тяжестей на тренировке. В третьем случае, это просто напряжение мышц без снаряда. А вот второй вариант... Второй вариант — это и есть «ударный метод» или «плиометрика», о котором мы говорим.

Выглядит это примерно так: перед тем как выполнить сокращение мышцы, она «ударно» растягивается падающим снарядом. Например, сверху падает мяч, который вы ловите и моментально снова подбрасываете вверх. Или вы прыгаете с стула на пол, а как только носки его касаются, выпрыгиваете обратно на стул.

В обоих этих примерах, рабочие мышцы сначала растягивались «гася» инерцию падающего тела, а затем резко сокращались. Почему это эффективно тренирует скорость?

Все дело в *экстренной мобилизации* скрытых резервов нервно-мышечного аппарата. При обычной тренировке этого не происходит, потому что нервные импульсы обеспечивают решение *целеустремленных* задач (поднять штангу), а при "ударном методе" они обеспечивают решение охранительных задач (тормозить — амортизировать).

Обычно для поднятия тяжестей мы используем только волю, а при «ударном методе» используется принудительная стимуляция.

Кстати именно «ударный метод» (плиометрика) очень здорово может помочь избавиться от закрепощенности и наработать скорость. Потому что «ударный метод» устраняет противоречие между весом снаряда и скоростью его движения (чем больше вес на штанге, тем медленнее мы ее двигаем). Ведь те, кто очень долго тренировал только максимальную мышечную силу с большими весами, потеряли скорость. Это не плохо и не хорошо. Это адаптация мышц, чтоб стать сильнее. Хотите стать быстрее? Используйте плиометрику.

Метод был разработан Юрием Верхошанским в конце 1960-х, начале 70-х годов для тренировок сборной СССР. Профессор искал способы улучшения результатов для легкоатлетов. Наблюдая за механикой бега, он обратил внимание, что атлеты прикладывают очень большое усилие к земле за очень короткое время (0.1 секунды). Из этого был сделан вывод, что нужно тренировать способность *быстро совершать большое усилие*. Нужны были такие упражнения, которые воспроизведут *кратковременное*, но большое усилие. Т.к. речь прежде всего шла о беге для легкоатлетов, то таким упражнением было выбрано «Прыжки в глубину»

Прыжки в глубину

Прыжок в глубину — это прыжок вниз с высоты (50 см) + моментальное выпрыгивание вверх. Можно прыгать просто вверх, а можно прыгать обратно на возвышение. Очень важно, чтоб в нижней точке контакт с землей или полом был как можно короче (только коснулись носки и обратно).

Иначе говоря, механика следующая: при падении с высоты набирается инерция, для того чтоб погасить ее мышцы ног вынуждены постепенно растягиваться (негативная работа) при касании земли, пока не произойдет полная остановка (статическая работа) на 0.1 секунду. После такого «ударного растяжения» сразу происходит мощное сокращение мышц (позитивная работа) для того чтоб подпрыгнуть вверх. Это основное упражнение в плиометрике. Благодаря ему плиометрику часто называют «прыжковыми тренировками». Это не верно, потому что «ударный метод» можно использовать для любых мышц (в том числе и для тянущих), а не только для ног.

Главное правило: «ударное» растяжение мышцы + моментальное сокращение. Быстро растянутая мышца при

сокращении проявляет гораздо большее усилие, чем без подобного растяжения.

Многие метатели знают это и тренируют скорость с помощью «жима штанги с отбивом». Это когда кладется брусок для «отбива» на грудь, после чего штанга из верхней точки почти кидается на него. В нижней точке задача— максимально быстро включить в работу мышцы и вытолкнуть штангу вверх. Техника очень травмоопасная, но эффективная. Как для развития скорости, так и для развития силы.

Почему «Плиометрика»?

Название "Плиометрика" для «ударного метода» Верхошанского придумали американцы через почти 20 лет, после того как он был придуман (в 80-х годах). Был такой американский бегун Фред Уилт, который наблюдая за разминкой наших ребят на международных соревнованиях обратил внимание, что они вместо статической растяжки больше практикуют динамические прыжки. Фред понял, что это «секретное оружие русских».

По возвращении в США, Фред узнал о работах своего соотечественника Майкла Йезиса, суть которых была очень простой: он изучал и копировал работы Юрия Верхошанского посвященные «ударному методу». Ну а так как для американца хорошему только то, что приносит деньги, то эти бравые ребята придумали название для "своей методики" «Плиометрика» и начали ее активно продавать и популяризовать, по этому о «ударном методе» мало кто слышал, в отличии от «плиометрики».

Сама суть метода тоже серьезно размылась. Плиометрикой называют практически любые виды прыжков без зависимости от скорости, что как вы понимаете бессмысленно. Потому что это работает только при очень быстрых прыжках из растянутой позиции, обратно в сокращенную.

Скорость удара

Для того, чтоб с помощью плиометрики ускорить скорость удара нужно решить две задачи:

— Понять, какие именно мышцы нужно тренировать для развития этой скорости.

— Понять, какие движения лучше всего использовать для развития этой скорости.

Если мы говорим про удары руками, то они совершаются последовательно «от ног»:

Сначала происходит поступательное разгибание ноги в колене, затем скручивание таза и только потом выпрямление руки в локте. Фактически удар производится ногами (бедром) + чуть-чуть рукой. Для этого используются следующие мышцы: Квадрицепсы (поступательное разгибание в колене)

Икры (начинают толчок для разгибания в колене)

Мышцы кора (пресс + косые: скручивают бедро и передают вес в руку)

Грудные + трицепс («последнее звено цепи»: выбрасывают руку вперед)

Ноги (Квадрицепсы+Икры) лучше всего тренировать на скорость тем самым движением, с которого профессор Верхошанский начал опыты над атлетами. Речь конечно же идет о прыжках в глубину. Именно они лучше всего тренируют «низ тела», который и дает большую часть силы и скорости удара.

Варианты прыжков в глубину для скорости удара

Классический: Вы прыгаете с 50 см возвышения вниз + моментальный прыжок вверх. Старайтесь сделать прыжок как можно быстрее. В идеале ноги касаются земли на 0.1 секунды. Для этого старайтесь сфокусироваться на задаче. Думайте о том, чтоб выпрыгнуть как можно быстрее. Воля (приказ) + вынужденное растяжение вынудят вас прыгать быстрее чем обычно.

Серией в одну точку: Вы прыгаете с 50 см возвышения вниз + моментальный - прыжок обратно на опору. Пауза 2 секунды и снова прыжок вниз + моментальный прыжок обратно на опору (чередуют с ударами Хидза гери). Так| можно прыгать пока не потеряется фокусировка или пока не начнет нарушаться техника упражнения. Обычно достаточно 10-20 раз.

Серией через препятствие: Вы ставите перед собой несколько скамеек (обычно 3-5 штук) и начинаете через них прыгать таким образом, чтоб в нижней точке контакт с полом был минимальным (коротким). Вы как бы «отдыхаете в воздухе», а во время касания начинается самая работа (нужно быстро оттолкнуться). Этот вариант лучше развивает скоростную выносливость, но хуже максимальную скорость, потому что хуже психологическая фокусировка (просто на нее нет времени).

Прыжок с ударом: Вы прыгаете с 50 см возвышения вниз в «боевую стойку» + моментальный прыжок задней ногой с акцентированный прямой удар соответствующей рукой. Смысл в

том, чтоб сделать этот прыжок максимально быстро и максимально близко по технике к прямому удару. Так будет тренироваться скорость этого удара.

Что лучше подходит решать вам. Я рекомендую начать изучение «прыжков в глубину» с классического варианта. Делать по 20-50 раз за тренировку. Через месяц, когда вы привыкните к технике ударных выпрыгиваний, то можно заменить их *«серией в одну точку»*, так здорово экономиться время и можно сделать больше прыжков за тренировку. Параллельно можно подключить *«прыжок с ударом»*.

Вообще исходя из того, что *«прыжок с ударом»* ближе всего по сути к фактическому удару, то навык скорости он будет развивать лучше всего, потому что удар рукой очень сложное технически действие.

Мышцы кора (мышцы средней части корпуса) лучше всего тренируются, когда вы делаете разворот плечевого пояса относительно таза. Упражнений существует много, но большинство из них не подходит, потому что нам нужно ударное растяжение перед тем как сократить мышцы. Самым лучшим упражнением для развития скорости этих отделов является — *выполнение передач друг другу* (мешков, снарядов, мячей и т.д.).

Когда ваш партнер выполняет бросок вам мячом, вы ловите его (ударное растяжение + остановка), а затем (без паузы) сразу же бросаете мяч обратно (динамическое сокращение после растяжения). Если вы будите ловить мяч не «грудью», а «с боку», то у вас будут более активно тренироваться боковые мышцы корда. Те самые мышцы, которые передают поступательное движение ног в руку при ударе.

Вес снаряда (мешка или мяча) не должен быть очень тяжелым (тогда вы будите выполнять бросок медленно и с нарушением техники), и не должен быть очень легким (тогда внешняя нагрузка будет слишком маленькой).

Выполнить столько повторений (бросков), сколько можете до того, как нарушиться техника, либо паузы станут больше секунды (между поймал и кинул). Обычно делают пару подходов по 20-50 повторений. Не гонитесь за количеством бросков, необходимо качество. Думайте о «быстром возврате меча».

Еще разумнее будет не тренироваться одновременно, а по очереди. Так вам не нужно будет кидаться мячом, не думая о том,

куда он попадет. «Тренер» может спокойно прицелиться и кинуть, а «спортсмен» уже думает только «о быстром возврате меча» тренеру.

Последнее «звено цепи» в ударе — это *«толкающая группа»*:

Грудь - передние, дельты - трицепс. Большинство любителей думают, что именно эти мышцы осуществляют удар рукой. Это не так. Без ног и корпуса эти мышцы могут только «погладить» рукой. Все нокауты, это прежде всего работа ногами. Тем не менее *«толкающую группу»* тоже не следует забывать. Какие упражнения подойдут? Вы все их знаете: жимы (разными хватами) и отжимания на брусьях. Но для развития именно скорости, пожалуй, лучше всего подойдут *отжимание лежа*.

Отжимание лежа безопаснее всего создавать ударные растяжения перед сокращениями мышц. Посудите сами, для того чтоб сделать идеальный плиометрический жим лежа нужно чтоб кто-то кидал вам штангу на грудь. Вы ее ловили и сразу же выбрасывали обратно вверх. Это травмоопасно. Поэтому гораздо проще создать нужные условия, если перевернуть вас на живот и использовать собственный вес тела в отжиманиях.

Необходима опора высотой 20-30 см (брусок, мяч, подставка, и т.п.) Приняв упор лежа вы ставите руки на эту опору (начальная позиция). Делаете прыжок руками с опоры на пол! Как только руки коснулись пола вы моментально разгибаете их подбрасывая себя обратно на возвышение. Это те же самые «прыжки в глубину», только выполняете вы их руками.

Возможны различные варианты этого упражнения. Например, только одна рука может стоять на опоре (мяче), или руки могут меняться в процессе выполнения «прыжков». Суть одна и та же. Ваши трицепсы и грудные мышцы должны сначала растянуться от удара о пол, а затем мощно сократиться для того чтоб забросить вас на возвышение. Думает о том, чтоб после касания пола прошло как можно меньше времени.

Нагрузку очень легко можно регулировать за счет высоты подъема корпуса относительно ног и наоборот. Изучать технику «прыжков руками» можно на ровном полу. Со временем, в зависимости от тренированности, можно переходить на более высокие опоры и более крутые наклоны.

Ударный метод, подходит для тренировки скорости в любых скоростно-силовых видах спорта.

Специализированные упражнения:

1) Из положения Сэйдза выполняются падения с колен с выходом в исходное положение + с мощным отталкиванием и моментальным исполнением удара Моротэ Сэйкэн Чудан.

2) Из положения Сэйдза выполняется падения с колен на медбол (медбол расположен на уровне грудной линии). Выполняется мощное отталкивание с захватом медбола с выходом в исходное положение и с мощным моментальным броском от груди.

3) Прыжок к глубину: спрыгивание и моментальное отталкивание.

4) Спрыгивание и моментальное отталкивание левой/правой ногой с выходом на удар Хидза-гери, Маваши-гери, Чудан.

5) Спрыгивание, моментальное отталкивание с выходом на удар по лапе с левой/правой ноги, удары Хидза-гери, Маваши-гери, Чудан.

Комплексы по схеме круговой тренировки

Вариант А:

Руки 10 отталкиваний от поверхности из упора лёжа.

10 отталкиваний со сменой рук.

Движение вперёд-назад из упора лёжа.

10 хлопков из упора лёжа.

10 ударов левой/правой рукой из положения лёжа.

Комплекс выполняется с интервалом отдыха 20-30 секунд с активным восстановлением верхних конечностей, от 3-х до 7-ми подходов. Отдых в подходах от 3-х до 5-ти минут.

Вариант Б:

Из положения Фудо-дачи: выпрыгивание с места движения от носка 10 раз.

Из положения Камаэтэ: смена позиций левая/правая. Движение от носка 10 раз.

Коньковый бег: левая/правая 10 раз.

Выпад с прыжком: левая/правая 10 раз.

Выпад с прыжком и с захлестом голени 10 раз.

Интервал отдыха между упражнениями от 20 до 30 секунд с активным восстановлением нижних конечностей от 3-х до 7-ми подходов.

Отдых от 3-х до 5-ти минут до полного восстановления.

Плиометрика для удара ногой

1. Разминка.

2. Подводящее упражнение, двойки (ёко маэ соте – уче маваши), 2 подхода х 1 мин.

3. Фудо дачи: выход на 1 ногу – удар от стопы (хидза гери, маваши чудан, уширо гери), по 10 раз х 2 подхода.

СФП: выпад ножницы с захлестом голени.

4. Фудо дачи: прыжок в левую и правую сторону с ударом от стопы: Хидза гери – май гери; маваши чудан, уширо гери – уширо маваши, по 10 раз х 2 подхода.

СФП: разножка ножницы:

5. Шаг из Фудо дачи с левой, правой ноги в камаэтэ с ударами Хидза гери, гьяку сейкен – отшаг из Фудо дачи, май гери ой + гяку сейкен на 1 счёт 2 движения, 2 подхода по 10 раз (маваши чудан, маваши ёдан, уширо гери).

СФП: выпад, захлест голени.

6. Ренраку А: инсайд – маваши чудан (маваши ёдан) – гьяку сейкен.

Ренраку Б: инсайд – хидза гери – май гери чудан – гьяку сейкен.

Ренраку В: маваши чудан – инсайд + гьяку сейкен; маваши ёдан-инсайд + гьяку сейкен.

Ренраку Г: инсайд-уширо гери – гьяку сейкен. Упражнение выполняется 2 мин. 3 подхода челноком.

Заминка.

Повтор подходящих упражнений 2 подхода по 1 мин., растяжка, стойка на руках.

Учебно-тренировочное занятие № 1

Тема: Кумитэ (развитие динамики удара с применением плиометрики)

1. Разминка.

2. Повтор стойки Камаэтэ в парах на 3 счёта.

3. Доводящие упражнения в Камаэтэ ой гяку (уракен).

4. Шаг-подшаг на 3 счёта с удара на 3-й шаг (сэйкэн чудан, хидза гери, сэйкэн маваши, маваши гери чудан).

Ценное указание: СФП перед каждым упражнением выполняем для рук 5 толчков в положении упор лежа – 5 падений с хлопком. Ноги 10 выпадов с захлестом голени.

5.1. СФП ноги: челнок – шаг – Маваши гери – отшаг – Май гери чудан, 2 подхода по 1 мин.

Ренраку: партнёр отшаг – шаг – контратака инсайд – Гьяку сэйкэн – отшаг – Гьяку сэйкэн гедан маваши гери, 2 подхода по 2 мин. (1 мин. – 1 мин).

5.2. СФП ноги: челнок шагом 45 градусов, Маваши сэйкэн чудан, 2 подход по 1 мин.

Ренраку А: партнёр шаг – отшаг, контратака – отшаг – Гьяку сэйкэн – Маваши сэйкэн.

Ренраку Б: Гьяку сэйкэн – Гедан маваши гери, 2 подхода по 2 мин. (1 мин. – 1 мин).

5.3. СФП руки: челнок Ой гьяку сэйкэн, 2 подхода по 1 мин.

Ренраку: партнер отшаг – шаг, контратака Маваши гедан чудан – Гьяку сэйкэн – отшаг – Май гери чудан, 2 подхода по 2 мин. (1 мин. – 1 мин.).

СФП руки: челнок ноги, по 1 минуте 2 подхода.

Ренраку: партнёр отшаг – шаг – контратака Маваши гери ёдан гьяку сэйкэн – отшаг – Гьяку сэйкэн – Маваши гери хейсоку, 2 раунда по 2 мин.

СФП руки: Гьяку ое – 2 подхода по 1 мин.

Ренраку: партнёр отшаг – шаг, контатака Уширо гери + Гьяку сэйкэн, отшаг Гьяку секен уширо гери, 2 раунда по 2 мин. (1 мин – 1 мин).

6. СФП руки-ноги: кумитэ по заданию 3 раунда по 1 мин.

1 задание: Гедан маваши гери – руки. Контратака - Ёдан маваши гери.

1 минута кумитэ – 1 минута защита.

Защита: Каджи уке – отшаг – Гьяку сэйкэн – Гедан маваши гери.
Каджи уке – отшаг Гьяку сэйкэн – Маваши сэйкэн.

2 задание:

СФП руки-ноги: Чудан руки – ноги, защита Чудан барай, Маваши сейкейн – Гедан маваши гери.

3 задание:

СФП руки-ноги: руки – Маваши гедан ёдан, Маваши гери хейсоку.
Защита: Моротэ джодан уке, Гедан маваши гери, Моротэ джодан уке, Ёдан маваши гери гьяку цки.

Заминка: повтор стоек Камаэтэ в парах. Растяжка стойка на руках.

Учебно-тренировочное занятие № 2

Плиометрия руки

Разминка

Стойка Камаэтэ в парах 10 раз.

Работа в парах (Барай чудан, подстраховка в Сото уке, контратака Сэйкэн ёдан.

Упражнение выполняется по кругу, 3 раза по 1 мин.

СФП: толчок из упора лежа 6 раз + падение хлопок 6 раз.

Упражнение 1

СФП (удары: сэйкэн, шито, маваши). Упражнение выполняется с кистевым экспандером.

Стопа + рука из Фудо-дачи, 20 раз каждый удар.

Упражнение 2

СФП: стопа-рука из Фудо-дачи. С гантелями 20 раз, удары сэйкэн шито маваши.

Стопа-рука + шаг Камаэтэ дачи с ударом, упражнение выполняется с гантелей 20 раз на левую-правую сторону.

Стопа-рука из Фудо-дачи, шаг Камаэтэ с ударом, шаг Гьяку цки ой цки.

Упражнение 3

Стопа – рука с медболом (упражнение + бросок мяча) по 2 минуты прорабатываем каждый удар (сэйкэн, шито маваши).

Упражнение 4

СФП: работа на лапах 2 раунда по 2 мин. каждое задание.

Ренраку А: Ое сэйкэн + Гяку сэйкэн – шаг Шито цки.

Ренраку Б: Гьяку сэйкэн – шаг Шито цки.

Ренраку В: Шаг по 45 градусов Гьяку сэйкэн – Маваши сэйкэн.

Ренраку Г: Отшаг – Гяку сэйкэн + Маваши сэйкэн.

Ренраку Д: Гяку сэйкэн + Ое – Хидза гири.

Заминка. Проработка стойки Камаэтэ 10 раз с партнёром.

Растяжка.

4.2. РАБОТА МЫШЦ АНТАГОНИСТОВ. МЕЖМЫШЕЧНАЯ КООРДИНАЦИЯ

Тренировка каждой мышцы имеет строгий план, составленный из упражнений, бьющих точно в десятку. Казалось бы, это и есть тот единственный верный путь, однако наука вносит в привычный порядок тренинга сумятицу. Исследования показывают, что в долгосрочном плане раздельный тренинг мышц проигрывает совместному методу, когда вы одновременно делаете тяговые и жимовые движения. К тому же совместный тренинг мышц-антагонистов ощущается, как менее утомительный. Без опаски можно нагружать одну мышцу дважды в неделю, перетренированности не будет. Как известно, через каждый сустав проходит не одна мышца, а несколько. Движение в суставе есть результат группового взаимодействия мышц, проходящих через него.

Принято различать два вида взаимодействия мышц - синергизм и **антагонизм**. Мышцы, которые выполняют общую работу, принимая участие в одном и том же движении, т.е. мышцы, расположенные по одну сторону данной оси сустава, называются синергистами. Мышцы, принимающие участие в различных движениях, противоположных одно другому, называются **антагонистами**. Необходимо иметь в виду следующие два обстоятельства: во-первых, какого-либо истинного **антагонизма** в работе мышц нет, так как не только мышцы содружественного (синергического), но и противоположного (антагонистического) действия работают согласованно, совместно обеспечивая выполнение данного движения.

Особенно велика роль возбуждения **антагонистов** в регулировке движения. Посредством точной дозировки напряжения антагонистов регулируется скорость движения и развиваемая при этом результирующая сила, производится торможение движения перед его окончанием, достигается плавный переход движения из одной фазы в другую. В основе точного регулирования противодействия антагонистических мышц лежит автоматически действующий врожденный рефлекс на растягивание: чем больше размах движения, тем больше растягиваются **мышцы-антагонисты**, тем сильнее раздражаются их проприорецепторы, тем больше возрастает в них рефлекторное напряжение.

Типичные мышцы **антагонисты** это:

- Бицепс и трицепс;
- Квадрицепс и бицепс бедра;
- Пекторальные (грудные) и широчайшие мышцы спины
- Сгибатели и разгибатели кисти, пронаторы и супинаторы

предплечья.

Антагонисты реализуют противоположные механические действия в организме. Например, с помощью сокращения бицепса рука сгибается в локтевом суставе, а с помощью сокращения трицепса - разгибается. Сокращение квадрицепсов разгибает ногу в колени, а сокращение бицепса бедра ее сгибает и так далее.

Поскольку мышцы **антагонисты** находятся в одном и том же “регионе” организма, то приток крови, а вместе с ней и питательных веществ для роста мышц, происходит к обоим **антагонистам**. На этом физиологическом процессе построены все суперсеты, приносящие огромную пользу в случае их грамотного выполнения.

Пример чередование сетов прокачки одной группы мышц (например, грудь) и сетов противоположной группы (спина). Выполнение жима лежа на горизонтальной скамье, за которым следует 90-секундный отдых, а затем переходите к подтягиваниям, за которыми опять последует 90-секундный отдых (после, начинаете цикл заново). Всего у Вас будет 3х-минутный перерыв плюс время, потраченное на подход с подтягиваниями, пока Вы снова не вернетесь к жиму лежа. Используя данный метод, вы заметите, что Ваша сила местами будет заметно повышаться, так как нервная система легче и быстрее будет восстанавливаться

между подходами.

Вы можете использовать 3х-дневный или 4х-дневный сплит:
3х-дневная Сплит - тренировка мышц-антагонистов

День 1 - Грудь/Спина/Пресс

День 2 - Квадрицепс/Бицепс бедра/Икры

День 3 – Плечи/Бицепс/Трицепс

4х-дневная Сплит тренировка мышц-антагонистов

День 1 -Грудь/Спина

День 2 - Мышцы предплечья/Пресс

День 3 -Квадрицепс/Бицепс/Бедро

День 4 - Бицепс/Трицепс/Пресс

Чем лучше способность **мышц-антагонистов** растягиваться в движениях с большой амплитудой, тем больше подвижность в суставе и тем меньшее сопротивление оказывают эти мышцы движениям, тем меньше требуется для них силы, тем эффективнее она проявляется, тем лучше быстрота и экономность в технике. Плохая гибкость зависит от неумения расслаблять **мышцы-антагонисты** в работе. Еще бытует мнение, что улучшая способность мышц к растягиванию, мы тем самым ухудшаем их способность к силе. Но это не так. Наоборот мы создаем большие возможности для ее проявления. Быстро растянутая мышца при сокращении проявляет гораздо большее усилие, чем без подобного растяжения. **Например:** Скорость и сила достигается за счет расслабления мышц - антагонистов до удара. Это необходимо, чтобы мышцы - антагонисты не препятствовали атакующему действию, так как время расслабления мышцы приблизительно в 1,5...2 раза больше, чем время напряжения. Кроме того увеличению скорости способствует "волна", т.е. последовательное включение в работу разных групп мышц.

В результате современных исследований выделяется еще одно новое проявление силовых способностей, так называемая способность мышц накапливать и использовать энергию упругой деформации («реактивная способность»). Она характеризуется

проявлением мощного усилия сразу же после интенсивного механического растяжения мышц, т.е. при быстром переключении их от уступающей работы к преодолевающей в условиях максимума развивающейся в этот момент динамической нагрузки. Предварительное растягивание, вызывающее упругую деформацию мышц, обеспечивает накопление в них определенного потенциала напряжения (неметаболической энергии), который с началом сокращения мышц является существенной добавкой к силе их тяги, увеличивающей ее рабочий эффект.

Установлено, что чем резче (в оптимальных пределах) растяжение мышц в фазе амортизации, тем быстрее переключение от уступающей работы мышц к преодолевающей, тем выше мощность и скорость их сокращения.

Сохранение упругой энергии растяжения для последующего сокращения мышц обеспечивает высокую экономичность и результативность.

Как вариант использование «Ударного метода» Юрия Верхошанского.

Пример:

- различные виды отталкивания руками из упора лежа с хлопками или касанием туловища, темп упражнения-максимальный.

- прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием в длину, или в высоту из положения полуприседа, очень важно, чтоб в нижней точке контакт с землей или полом был как можно короче (только коснулись носки и обратно). Иначе говоря, механика следующая: при падении с высоты набирается инерция, для того чтоб погасить ее мышцы ног вынуждены постепенно растягиваться (негативная работа) при касании земли, пока не произойдет полная остановка (статическая работа) на 0.1 секунду. После такого «ударного растяжения» сразу происходит мощное сокращение мышц (позитивная работа) для того чтоб подпрыгнуть вверх.

- «жим штанги с отбивом». Это когда кладется брусок для «отбива» на грудь, после чего штанга из верхней точки почти кидается на него. В нижней точке задача— максимально быстро включить в работу мышцы и вытолкнуть штангу вверх. Техника очень травмоопасная, но эффективная. Как для развития скорости,

так и для развития силы.

- ловля и передача тяжелого мяча или мешка. Когда ваш партнер выполняет вам передачу мяча, вы ловите его (ударное растяжение + остановка), а затем (без паузы) сразу же передача мяча обратно (динамическое сокращение после растяжения). Если вы будите ловить мяч не «грудью», а «с боку», то у вас будут более активно тренироваться боковые мышцы корда. Те самые мышцы, которые передают поступательное движение ног в руку при ударе.

Вес снаряда (мешка или мяча) не должен быть очень тяжелым (тогда вы будите кидать его медленно и с нарушением техники), и не должен быть очень легким (тогда внешняя нагрузка будет слишком маленькой).

Вы берете мяч, и делает с ним столько повторений (бросков), сколько можете до того, как нарушиться техника, либо паузы станут больше секунды (между поймал и кинул). Обычно делают пару подходов по 20-50 повторений. Не гонитесь за количеством бросков. Гонитесь за качеством. Думайте о «быстром возврате меча».

Для увеличения скорости двигательного действия как одиночного, так и комплексного, необходимо выполнять в тренировочных занятиях эти специфические движения со скоростью, равной или превышающей ту, которая используется в тренируемом упражнении.

Внутри и межмышечная координация также способствует увеличению скорости движения (мощности), так как при координированной работе мышц их усилия кооперируются, преодолевая внешнее сопротивление с большей скоростью.

В частности, при хорошей межмышечной координации сократительное усилие одной мышцы (или группы мышц) лучше соответствует пику скорости, создаваемой предыдущим усилием другой мышцы (или группы мышц), соответственно следующее усилие становится более эффективным.

Например: Движение последующей части тела вызывается импульсом, созданный движением предыдущей части тела и таким образом, каждая последующая часть тела начинает свое движение не с нулевой скорости, а с конечной скорости движения предыдущей части тела, которая как бы выполняет роль последней ступени в многоступенчатой ракете. Создается впечатление

пробегаания по телу "волны". Таким образом, техническая составляющая силы удара является результатом последовательного разгона (последовательного увеличения скоростей) отдельных частей тела снизу-вверх: ноги, бедра, руки.

4.3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК НА НЕСТАБИЛЬНЫХ ПОВЕРХНОСТЯХ

За последние 20 лет баланс-тренинг стал одним из важнейших разделов спорта и функционального тренинга. Оказалось, что тренировки на баланс способны не только улучшить внешнюю форму тела, но и дать мощное развитие физическим качествам. Выяснилось, что баланс является доминирующей частью всех движений и перемещений тела. Одна тренировка на нестабильной поверхности может заменить целый комплекс традиционных упражнений.

Тренировка с использованием баланса и постуральной стабилизации тренирует мозг, стимулируя различные его центры. Включая в программу спортсмена упражнения на баланс, мы активируем совместную работу всех частей тела, повышаем реактивность и координацию тела, задействуем нервную систему.

Благодаря хорошему балансу и координации у спортсмена улучшается функциональность и контроль сложных интегрированных движений. Балансовый тренинг помогает «телу подружиться с головой», а значит избежать травм в нестандартной, стрессовой или экстремальной ситуации. Наши спортсмены становятся стабильными в динамике! Им уже не так страшно поскользнуться. Они могут проехать на роликах, встать впервые на горные лыжи, прыгать с детьми на батуте или просто ехать стоя в качающемся вагоне. А ведь все перечисленные действия предъявляют весьма высокие требования к телу!

Синергия и интеграция

При тренировках с нестабильными платформами спортсмен вынужден постоянно адаптироваться. Процесс каждой адаптации требует абсолютно новой комбинации движений, что исключает стагнацию тренировочного прогресса. Становится невозможно тренировать одну группу мышц, не задействуя десять других

мышечных групп. При этом за счет увеличения нейрологических синапсов возникает эффект синергии (от греч. συνεργία — сотрудничество, содействие; ἔργον — работа, (воздействие), заключающийся в повышении результатов тренировочного процесса путем более эффективной совместной работы тела и разума.

Попытки повысить силовые характеристики одновременно приводят к развитию ловкости, баланса и координации движений (обратная логика также верна). Эти три элемента в совокупности с силой мышц корпуса (кора) являются основными составляющими эффективного движения. Нестабильные платформы – это необходимый инструмент, использование которого позволит достичь желаемого совершенства.

Методические указания по организации тренировочных процессов на нестабильных поверхностях

1. Освоение упражнений на нестабильных поверхностях осуществляется по принципу от простого к сложному.

2. Тренировочные занятия проводятся после получения устойчивого результата в балансе удержания тела на нестабильной поверхности при выполнении общих физических упражнений.

3. Технические упражнения на нестабильных поверхностях разучиваются из основных стоек.

4. Тренировочные занятия проводятся на свежие силы. Лучший вариант – это планировать учебно-тренировочные занятия на нестабильных поверхностях как отдельное занятие.

Регламент выполнения упражнений на нестабильной поверхности:

30 секунд работа, 20 секунд отдых / 3-5 подходов.

В занятии выполняется от 3-х до 6-ти упражнений.

Упражнения на нестабильных поверхностях:

1. Из положения Фудо дачи выполняется упражнение на улучшение работы вестибулярного аппарата: поворот головы влево/вправо, вверх/вниз и круговое движение головой / 10 раз.

2. Приседания из положения Фудо дачи: руки перед собой, в стороны и над головой / 12 раз.

3. Приседания из положения Фудо дачи с закрытыми глазами. Руки перед собой / 10 раз.

4. Упражнения для верхних конечностей: отжимание / 10 раз (отжимание с опорой ног на нестабильной поверхности, отжимание на одной нестабильной опоре (руки узким хватом)).

5. Упражнение на пресс: удержание баланса на нестабильной поверхности. Сидя на 5-ой точке опоры, ноги согнуты вместе, руки в стороны / 3 подхода на 10 счётов.

6. Нестабильная поверхность находится под животом. Точка опоры Инь-Янь (пупок).

Положение «лодочка» / 3 подхода по 10 счётов.



Ниже приведен список таких преимуществ, выявленных профессиональными тренерами, медицинским персоналом и собственными исследованиями компании ViCore:

- Тренировка нервной системы
- Комбинация проприоцептивного и резистивного тренинга, задействующего как фазные, так и позные мышцы с целью увеличения силы и стабильности
- Проприоцептивная стимуляция и запуск механорецепторов, способствующих стабильности суставов
- Запуск большего количества нейрорецепторов, увеличивающих нейропластичность, которая приводит к значительному улучшению баланса, координации и общей спортивной формы
- Комбинация баланса и сопротивления тренирует 5 основных установочных рефлексов:
 1. лабиринтный установочный рефлекс (внутреннее ухо – продолговатый мозг)

2. оптический установочный рефлекс (глаза – затылочный кортекс)

3. шейный установочный рефлекс (суставы шеи – средний мозг)

4. установочный рефлекс тела № 1 (поверхностные рецепторы тела – средний мозг)

5. установочный рефлекс тела № 2 (ориентация тела относительно головы – средний мозг)

- Уменьшение нагрузки на суставы, минимизация риска развития тендинитов и остеоартритов.

- Повторение контура позвоночника, сохранение естественного прогиба лордоз-кифоз-лордоз.

- Поддержка естественного лордоза позвоночника, позволяющая выполнять естественные сдвоенные движения.

- Стимуляция подвижности позвоночных дисков, увеличение поступления питательных веществ и увлажнение дисков посредством осмоса и ингибиции.

- Замедление развития возрастных изменений посредством постоянной стимуляции проприоцепции, что замедляет процесс дегенерации вестибулярной системы (то, что не используется, приходит в негодность).

- Более активное задействование мышц приводит к улучшению микроциркуляции. При сокращении мышц кровь выталкивается через вены обратно к сердцу, обеспечивая эффективный дренаж лимфатической системы.

- Более активное задействование мышц заставляет тело увеличивать количество кровеносных сосудов, чтобы обеспечивать мышцы достаточным количеством кислорода и глюкозы для их оптимальной работы в процессе тренировки.

5. КОМПЛЕКС ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ КОЛЕННОГО И ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Для восстановления и укрепления коленного и тазобедренного сустава необходимо проводить занятия по следующей методике:

1. Восстановление мобильности – это разминка суставов, проведение самомассажа основных мышечных групп нижних конечностей и поясничного пояса (эффективно использовать

роллы для прокатки основных мышечных групп нижних конечностей).

2. Следующее физическое упражнение выполняем на стабильность. Это растяжка основных мышечных групп конечностей и поясницы. Выравнивание мышечных усилий в удержании данных суставов в осуществлении движений.

3. Укрепление основных мышечных групп нижних конечностей для правильного биомеханического функционала в осуществлении движения в коленном и тазобедренном суставе.

Блок 1

Дыхательное упражнение Ногарэ-Гяку-Ибуки / по 10 раз каждое.

Блок 2

Суставная разминка: стопа, подъём на стопе, круговое вращение в коленях, круговые вращения в тазобедренных суставах, наклоны корпуса с головой влево/вправо. Вращение вокруг своей оси туловищем, вращение в плечевом суставе, вращение в локтевом суставе.

Блок 3

Положение Фудо дачи (руки за головой, глубокой сет) / 10 счётов. Сет на Чисоку, сет на Хэйсоку, сет Гяк сэйдза, сет бедро под живот (левой/правой), сет с опрокидыванием туловища (затылком достать пол).

Блок 4

1) Разминка стопы из положения Дзэнкуцу дачи в 3-х плоскостях / 2 подхода по 15 раз.

2) Разминка стопы в 3-х плоскостях с резиновыми экспандерами в руке на опорную ногу / 2 подхода по 15 раз.

3) Сет с выпадом: левой/правой ногой, свод рук перед собой, в руках кистевые экспандеры / 2 подхода по 10 раз.

Блок 5

1) Сет из положения Фудо дачи с опорой под пяткой (5 см) с отклонением туловища, стопа в 3-х проекциях, на 1 счёт 3 движения / 2 подхода по 10 раз.

2) Сет полный с опорой под пяткой / 2 подхода по 10 раз.

3) Сет с носка полный / 2 подхода по 10 раз.

Блок 6

1) Выпады с шагом вперед и назад: левой/правой / 2 подхода по 10 раз.

- 2) Прыжки и выпады левой/правой / 2 подхода по 10 раз.
- 3) Выпады из положения Киба дачи, левой/правой / 2 подхода по 10 раз.

Блок 7

- 1) Сет колено к стопе левой/правой / 2 подхода по 10 раз.
- 2) Из положения сет под 90 градусов левым/правым коленом к стопе / 2 подхода по 10 раз.
- 3) Сет на Маваши гери, из положения Киба дачи левой/правой/ 2 подхода по 10 раз.

Блок 8

- 1) Сет с резиной, угол 100 градусов, с отклонением туловища / 2 подхода по 10 раз.
- 2) Из положения Сэйза – откидывание назад, спина прямая / 2 подхода по 10 раз.
- 3) Из положения Сэйза откидывание до мёртвой точки (пяток с использованием волнового движения, с выходом на растяжку бедра передней поверхности / 2 подхода по 10 раз.

Блок 9

- 1) Бег на месте с натяжением резины / 2 подхода по 30 секунд.
- 2) Прыжки на стопе с тягой в противоположную сторону резиновым экспандером / 2 подхода по 30 секунд.
- 3) Бег на месте, натяжение резины со спины / 2 подхода по 30 секунд.

Блок 10 (восстановление)

- 1) Из положения Сэйза выполняем позицию Зэт с наклоном к левой и правой ноге.
- 2) Из положения Гяку сеэйза движение вперёд/назад / 10 раз.
- 3) Из положения Сэйза прогиб назад / 2 подхода по 10 раз.
- 4) Из положения упор лёжа завод бедра под туловище / 2 подхода по 10 раз, плюс со скруткой с локтём / 2 подхода по 10 раз.
- 5) Шпагаты: левой/правой вращение вокруг своей оси / 2 подхода по 10 раз.
- 6) Спина «лодочка» 20 раз, прогиб в пояснице 20 раз, «берёзка» 30 счётов ноги за головой, 30 счётов ноги за головой захват рукой стопы.
- 7) Дыхательное упражнение: Ногарэ-Гяку-Ибуки 10 раз.

Упражнения ноги:

1) 2-ки подъем бедра x 10 раз 3 подхода – 2-ки Маваши 10 раз 2 подхода.

2) 2-ки МХИ бедро 10 раз 3 подхода – Маваши какато из Фудо дачи 2-ки 10 раз, Уширо маваши из Фудо дачи с поворотом на 180 градусов.

3) 2-ки колено к плечу 10 раз 3 подхода – работа в парах – 2-ки Маваши гери 10 раз 2 подхода.

4) 2-ки Уширо гери 10 раз 3 подхода – работа в парах – 2-ки (толчок) 10 раз.

P.S. Каждое упражнение дорабатываем на лапах 2 раза x 2 минуты.

- Уширо маваши какато левая/правая из Фудо дачи и с поворотом на 180 градусов левая/правая.

УТВЕРЖДЕНО

Президент Международного союза
«Киокушин Профи»

_____ А.В. Фесенко

« » _____ 20 _____ г.

6. ПРОГРАММА МЕЖДУНАРОДНОГО СОЮЗА «КИОКУШИН ПРОФИ» НА ДАН-ТЕСТ

I. Технические требования:

1. Разминка:

Рэнраку № 1:

Стойки: Киба дачи, Кокуцу дачи, Цуруаши дачи, Дзэнкуцу дачи, Камаэтэ дачи (л/п 10 раз).

Рэнраку № 2:

Стойки: Киба дачи + Шито сэйкэн; Кокуцу дачи + Маэ гери ой + Маваши гери чудан; Цуруаши дачи + Ёко гери + Маэ гери чудан; Дзэнкуцу дачи + Гьяку сэйкэн + Гедан барай; Камаэтэ + Сэйкэн ой чудан + Маваши ёдан (л/п 10 раз).

2. Кихон руки:

- 4 удара (Сэйкэн, Шита, Маваши, Аги (л/п 10 раз) Санчин шаг – 2-ки;
- 6 блоков руками (Джодан, Суто, Учи, Барай, Май маваши, Суто маваши учи (л/п 10 раз) Фудо дачи.

3. Рэнраку (шагом вперёд, назад)

- Санчин – Джодан уке сэйкэн ёдан;
- Шаг назад – Кокуцу дачи – Уче уке – Маваши сэйкэн;
- Дзэнкуцу дачи – Сото уке – Шита сэйкэн;
- Киба дачи – Гедан барай левая, правая – Сэйкэн чудан поворот в выходом на Санчин (л/п 10 раз).

Кихон: Кеаге из Фудо дачи: Маэ кеаге – Ёко кеаге – Сото учи – Маваши кеаге (л/п 10 раз).

Рэнраку: Маэ кеаге Дзэнкуцу дачи + Ёко кеаге из Киба дачи + Сото учи маваши из камаэтэ (выполняем на одну ногу с выходом в стойку с Гедан барай (л/п 10 раз).

Кихон руки (удары руками):

- Уракен: Шомен – Маваши – Сае учи;
- Шуто – Соко цо учи – Шуто гамен учи – Шуто учи учи;
- Шотей чудан – Хиракен чудан – Нуките чудан.

(л/п 10 раз)

Блоки руки:

- Моротэ джодан – гедан + Моротэ сэйкэн ёдан; Маэ маваши – Шуто маваши маэ + Шуто учи – Учи + Хидза чудан;
- Моротэ соте – Гедан + Моротэ сэйкэн чудан;
- Моротэ уче – Гедан + Моротэ сэйкэн ёдан – Гедан.
(Из Фудо дачи – Камаэтэ).

(л/п 10 раз)

Рэнраку:

- Санчин дачи: Моротэ джодан – гедан + Уракен шомен учи + Уракен маваши учи;
- Кокуцу дачи: Моротэ сото уке – гедан + Шуто учи + Шуто гама учи + Май гери ой чудан;
- Дзэнкуцу дачи: Моротэ учи – гедан + Шотей ёдан + Шотей чудан – Ёко гери ой чудан: Кокуцу дачи – Моротэ каке уке + Хиракен ёдан + Чудан + Уширо гери + Гяку сэйкэн гедан барай;
(Мавате в Санчин дачи + Моротэ джодан – гедан + Уракен) Шотей + Уракен маваши;
- Кайтен: Дзэнкуцу дачи – Джодан уке + Сэйкэн (кайтэн) + Маэ гери; Кокуцу дачи – Сото уке – Шито цки (кайтэн) + Маваши ёдан; Дзэнкуцу дачи – Учи уке – Маваши сэйкэн; (кайтэн) + Ёко гери; Кокуцу дачи – Гедан барай – Сэйкэн чудан (кайтэн) + Уширо гери.

Выход в стойку по завершении удара + Гяку сэйкэн.

Кихон ноги из Фудо дачи:

- Хидза гери – Маэ гери;
 - Гедан маваши – Ёдан маваши;
 - Уширо гери + Уширо маваши;
- (л/п 10 раз + 10 раз л/п из Фудо дачи шаг Камаэтэ гяку ой гери).

Рэнраку:

- Сокоги ён (3 раза – 2 раза на киате);
- Токиоку ён (3 раза – 2 раза на киате).
- Тоби гери: 3 мин. до 35 лет; 2 мин. старше 35 лет.

II. Программа общефизической подготовки согласно требованиям положения:

до 35 лет – 100 %

35-40 лет – 80 %

40-45 лет – 60 %

Ката по программе

Кумитэ Рэнраку:

- Каджи уке – Гедан маваши + шита сэйкэн;
- Каджи уке – Гяку сэйкэн + Аси барай ой;
- Барай чудан ой – Маваши гери чудан + Гяку сэйкэн;
- Барай чудан – шаг Аси барай ой (Ой – Гяку);
- Джодан моротэ уке – Джодан маваши + Гяку сэйкэн чудан;
- Джодан моротэ уке ой – захват, сброс + Асибарай ойс захватом за доги, добивание Гяку сэйкэн.

Кумитэ

до 35 лет – 100 %

35-40 лет – 80 %

40-45 лет – 50 % (5 кумитэ + 10 бункаев).