План

самостоятельной работы тренировочной группы по Киокусинкай

Этап (период) обучения: НП 1 года

Тренер: Жуковская М.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 02.06.2020г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов руками). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сейкен мороте цуки дзедан – 30 ударов  - сейкен мороте цуки тюдани– 30 ударов  - сейкен мороте цуки гедан – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки дзедан – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки тюдан – 30 ударов - ой/гяку сейкен цуки гедан – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков):  - ой/гяку дзедан уке – 30 блоков  - ой/гяку мае гедан барай – 30 блоков  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - гяку кин гери – 30 ударов взъемом стоп (после 15 ударов стойка меняется)  - хидза гаммен гери - 30 ударов коленом (после 15 ударов стойка меняется)  - мае кеаги – 15 махов на каждую ногу  Г) Ката Сокуги соно ИТИ – 5 раз.  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 3 подхода по 10-15 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 3 подхода по 15-20 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - Боковая планка - 25 секунд на сторону  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Просмотр д/ф «Киокусинкай путь к истине:**  - https://youtu.be/sbcWUVLERAE | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |
| 2. | 04.06.2020г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов руками). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сейкен мороте цуки дзедан, гедан, тюдан – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки тюдан, дзедан, гедан – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков):  - ой/гяку дзедан уке – 30 блоков  - ой/гяку мае гедан барай – 30 блоков  - ой дзедан уке+гяку мае гедан барай и наоборот по 15 раз с левой и правосторонней стойки  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - гяку мае гери тюсоку – 30 ударов подушечками пальцев (после 15 ударов стойка меняется)  - хидза гаммен гери - 30 ударов коленом (после 15 ударов стойка меняется)  - мае кеаги – 15 махов на каждую ногу  Г) Ката Сокуги соно ИТИ – 5 раз.  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 3 подхода по 10-15 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 3 подхода по 15-20 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - Боковая планка - 25 секунд на сторону  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Просмотр д/ф «Знакомство с мировыми бойцами Кекусинкай: Лечи Курбанов»**  https://youtu.be/52TnqSOmwTM | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |
| 3. | 07.06.2020г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов руками). Основная стойка сантин дати:  - сейкен аго ути – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки дзедан – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки тюдан – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки гедан – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков). Основная стойка дзенкуцу дати:  - ой/гяку сото уке – 30 блоков  - ой/гяку ути уке – 30 блоков  - ой/гяку дзедан уке+мае гедан барай – 30 блоков  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - гяку мае гери тюсоку – 30 ударов подушечками пальцев (после 15 ударов стойка меняется)  - гяку кин гери+ хидза гаммен гери – 15 двойных ударов  - мае кеаги – 15 махов на каждую сторону  Г) Ката Сокуги соно ИТИ – 5 раз.  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 3 подхода по 10-15 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 3 подхода по 15-20 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - Боковая планка - 25 секунд на сторону  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Просмотр д/ф «Легенды Киокушинкай Кенджи Мидори»**  https://youtu.be/1BJxBFj-NNE | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по Киокусинкай

Этап (период) обучения: НП свыше 1 года

Тренер: Жуковская М.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 01.06.2020г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов руками). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сейкен мороте цуки дзедан – 30 ударов  - сейкен мороте цуки тюдани– 30 ударов  - сейкен мороте цуки гедан – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки дзедан – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки тюдан – 30 ударов - ой/гяку сейкен цуки гедан – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков):  - ой/гяку дзедан уке – 30 блоков  - ой/гяку мае гедан барай – 30 блоков  - ой дзедан уке+гяку мае гедан барай и наоборот по 15 раз с левой и правосторонней стойки  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - гяку кин гери – 30 ударов взъемом стоп (после 15 ударов стойка меняется)  - хидза гаммен гери - 30 ударов коленом (после 15 ударов стойка меняется)  - мае кеаги – 20 махов на каждую ногу  Г) Ката Сокуги соно ИТИ – 5 раз.  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 3 подхода по 20-25 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 3 подхода по 20-25 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - Боковая планка - 25 секунд на сторону  -Обратная планка – 40 сек.  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Просмотр д/ф «Киокусинкай путь к истине:**  - https://youtu.be/sbcWUVLERAE | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |
| 2. | 03.06.2020г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов руками). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сейкен мороте цуки дзедан+ гедан+ тюдан – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки тюдан+ дзедан+гедан – 30 ударов  - сейкен аго ути – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков):  - ой/гяку сото уке – 30 блоков  - ой/гяку ути уке – 30 блоков  - ой сото уке+гяку ути уке и наоборот по 15 раз с левой и правосторонней стойки  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - гяку мае гери тюсоку – 30 ударов подушечками пальцев (после 15 ударов стойка меняется)  - хидза гаммен гери - 30 ударов коленом (после 15 ударов стойка меняется)  - тейсоку сото маваси кеаги – 20 махов на каждую ногу  Г) Ката Сокуги соно ИТИ – 5 раз.  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 3 подхода по 20-25 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 3 подхода по 20-25 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - Боковая планка - 25 секунд на сторону  - Обратная планка- 40 сек.  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Просмотр д/ф «Знакомство с мировыми бойцами Кекусинкай: Лечи Курбанов»**  https://youtu.be/52TnqSOmwTM | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |
| 3. | 05.06.2020г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов руками). Основная стойка сантин дати:  - ой/гяку тате цуки дзедан – 30 ударов  - ой/гяку тате цуки тюдан – 30 ударов  - ой/гяку тате цуки гедан – 30 ударов  - ой/гяку шита цуки – 30 ударов  - дзюн цуки дзедан+тюдан+гедан – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков). Основная стойка дзенкуцу дати:  - ой/гяку сейкен мороте ути уке – 30 блоков  - ой/гяку ути уке гедан барай – 30 блоков  - ой дзедан уке+мае гедан барай / гяку сото уке+ ути уке– 30 блоков  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сото маваси кеаги тейсоку – 30 ударов (после 15 ударов стойка меняется)  - ути маваси кеаги хайсоку – 30 ударов  - еко кеаги вынос ноги под 45 градусов – 30 махов  - мае кеаги – 30 махов  Г) Ката Тайкиеку соно САН – 5 раз.  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 3 подхода по 20-25 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 3 подхода по 20-25 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - Высокая планка - 30 секунд  - высокая планка с поднятой от пола правой рукой и левой ногой – 20 сек., затем поменять стороны  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Просмотр д/ф «Легенды Киокушинкай Кенджи Мидори»**  https://youtu.be/1BJxBFj-NNE | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |
| 4. | 07.06.2020г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов)  - ой/гяку тетцуи ороси гаммен ути – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи коми каме ути – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи хизо ути – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи мае еко ути дзедан – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи мае еко ути тюдан – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи мае еко ути гедан – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков). Основная стойка дзенкуцу дати:  - ой/гяку маваси гедан барай – 30 блоков  - ой/гяку шуто маваси уке уке – 30 блоков  - ой/гяку дзедан уке+мае гедан барай – 30 блоков  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сото маваси кеаги тейсоку – 30 ударов (после 15 ударов стойка меняется)  - ути маваси кеаги хайсоку – 30 ударов  - еко кеаги вынос ноги под 45 градусов – 30 махов  - мае кеаги – 30 махов  - гяку сото маваси кеаги + гяку ути маваси кеаги – 30 двоек ногами  Г) Ката Сокуги Соно ИТИ – 5 раз  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 3 подхода по 20-25 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 3 подхода по 20-25 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - Высокая планка на кулаках - 40 секунд  - Обратная планка – 40 секунд  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Прочитать статьи «Что такое доги и Что такое ОСУ?» и пересказать**  <http://karate-beitshemesh.org/terminologiia/dogi> | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по Киокусинкай

Этап (период) обучения: ТГ 1 г.

Тренер: Жуковская М.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 01.06.2020г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов руками). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сейкен мороте цуки дзедан – 30 ударов  - сейкен мороте цуки тюдани– 30 ударов  - сейкен мороте цуки гедан – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки дзедан – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки тюдан – 30 ударов - ой/гяку сейкен цуки гедан – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков):  - ой/гяку дзедан уке – 30 блоков  - ой/гяку мае гедан барай – 30 блоков  - ой дзедан уке+гяку мае гедан барай и наоборот по 15 раз с левой и правосторонней стойки  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - гяку кин гери – 30 ударов взъемом стоп (после 15 ударов стойка меняется)  - хидза гаммен гери - 30 ударов коленом (после 15 ударов стойка меняется)  - мае кеаги – 20 махов на каждую ногу  Г) Ката Сокуги соно ИТИ – 5 раз.  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 4 подхода по 20-25 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 4 подхода по 20-25 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - Боковая планка - 25 секунд на сторону  -Обратная планка – 40 сек.  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Просмотр д/ф «Киокусинкай путь к истине:**  - https://youtu.be/sbcWUVLERAE | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |
| 2. | 02.06.2020г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов руками). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сейкен мороте цуки дзедан+ гедан+ тюдан – 30 ударов  - ой/гяку сейкен цуки тюдан+ дзедан+гедан – 30 ударов  - сейкен аго ути – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков):  - ой/гяку сото уке – 30 блоков  - ой/гяку ути уке – 30 блоков  - ой сото уке+гяку ути уке и наоборот по 15 раз с левой и правосторонней стойки  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - гяку мае гери тюсоку – 30 ударов подушечками пальцев (после 15 ударов стойка меняется)  - хидза гаммен гери - 30 ударов коленом (после 15 ударов стойка меняется)  - тейсоку сото маваси кеаги – 20 махов на каждую ногу  Г) Ката Сокуги соно ИТИ – 5 раз.  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 3 подхода по 20-25 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 3 подхода по 20-25 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  -Высокая планка – 40 секунд  - Боковая планка - 25 секунд на сторону  - Обратная планка- 40 сек.  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Просмотр д/ф «Знакомство с мировыми бойцами Кекусинкай: Лечи Курбанов»**  https://youtu.be/52TnqSOmwTM | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |
| 3. | 03.06.2020г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов руками). Основная стойка сантин дати:  - ой/гяку тате цуки дзедан – 30 ударов  - ой/гяку тате цуки тюдан – 30 ударов  - ой/гяку тате цуки гедан – 30 ударов  - ой/гяку шита цуки – 30 ударов  - дзюн цуки дзедан+тюдан+гедан – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков). Основная стойка дзенкуцу дати:  - ой/гяку сейкен мороте ути уке – 30 блоков  - ой/гяку ути уке гедан барай – 30 блоков  - ой дзедан уке+мае гедан барай / гяку сото уке+ ути уке– 30 блоков  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сото маваси кеаги тейсоку – 30 ударов (после 15 ударов стойка меняется)  - ути маваси кеаги хайсоку – 30 ударов  - еко кеаги вынос ноги под 45 градусов – 30 махов  - мае кеаги – 30 махов  Г) Ката Пинан соно ИТИ – 5 раз.  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 4 подхода по 20-25 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 4 подхода по 20-25 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - Высокая планка на кулаках - 40 секунд  - высокая планка с поднятой от пола правой рукой и левой ногой – 20 сек., затем поменять стороны  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Просмотр д/ф «Легенды Киокушинкай Кенджи Мидори»**  https://youtu.be/1BJxBFj-NNE | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |
| 4. | 04.06.2020 г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов) О.с.сантин дати:  - ой/гяку тетцуи ороси гаммен ути – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи коми каме ути – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи хизо ути – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи мае еко ути дзедан – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи мае еко ути тюдан – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи мае еко ути гедан – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков). Основная стойка дзенкуцу дати:  - ой/гяку маваси гедан барай – 30 блоков  - ой/гяку шуто маваси уке уке – 30 блоков  - ой/гяку дзедан уке+мае гедан барай – 30 блоков  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сото маваси кеаги тейсоку – 30 ударов (после 15 ударов стойка меняется)  - ути маваси кеаги хайсоку – 30 ударов  - еко кеаги вынос ноги под 45 градусов – 30 махов  - мае кеаги – 30 махов  - гяку сото маваси кеаги + гяку ути маваси кеаги – 30 двоек ногами  Г) Ката Сокуги Соно ИТИ – 5 раз  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 4 подхода по 20-25 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 4 подхода по 20-25 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - Высокая планка на правой руке поднять левую руку вперед - 20 секунд, поменять  - Обратная планка – 40 секунд  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Прочитать статьи «Что такое доги и Что такое ОСУ?» пересказать своими словами** <http://karate-beitshemesh.org/terminologiia/dogi> | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |
| 5. | 05.06.2020г. | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов).О.с.сантин дати:  - ой/гяку тетцуи ороси гаммен ути – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи коми каме ути – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи хизо ути – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи мае еко ути дзедан – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи мае еко ути тюдан – 30 ударов  - ой/гяку тетцуи мае еко ути гедан – 30 ударов  - О.С.киба дати тетцуи еко ути дзедан+тюдан+гедан – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков). Основная стойка дзенкуцу дати:  - ой/гяку маваси гедан барай – 30 блоков  - ой/гяку шуто маваси уке уке – 30 блоков  - ой/гяку дзедан уке+мае гедан барай – 30 блоков  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сото маваси кеаги тейсоку – 30 ударов (после 15 ударов стойка меняется)  - ути маваси кеаги хайсоку – 30 ударов  - еко кеаги вынос ноги под 45 градусов – 30 махов  - мае кеаги – 30 махов  - гяку сото маваси кеаги + гяку ути маваси кеаги – 30 двоек ногами  Г) Ката Сокуги Соно ИТИ – 5 раз  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 4 подхода по 20-25 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 4 подхода по 20-25 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - Высокая планка на правой руке поднять левую руку вперед - 20 секунд, поменять  - Обратная планка – 40 секунд  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Прочитать статью и пересказать «11 девизов Масутацу ОЯМЫ»**  <http://karate-beitshemesh.org/terminologiia/11-devizov-masutatsu-oiamy> | 10 мин.  30 мин.  20 мин.  15 мин.  15 мин.  Итого 90 мин. |
| 6. | 07.06.2020 г | **1.Комплекс ОРУ.**  **2. Комплекс СФП:**  А) Ути ваза (техника ударов).О.с. сантин дати:  - Уракен ганмен ути– 30 ударов  - Уракен саю ути – 30 ударов  - уракен хизо ути – 30 ударов  - уракен ороси ганмен ути – 30 ударов  - уракен маваси ути – 30 ударов  - нихон нукитэ – 30 ударов  - ёхон нукитэ дзедан – 30 ударов  - ёхон нукитэ тюдан – 30 ударов  Б) Уке ваза (техника блоков). Основная стойка дзенкуцу дати:  - сейкен джуджи уке дзедан – 30 блоков  - сейкен джуджи уке гедан – 30 блоков  В) Аши ваза (техника ударов ногами). Основная стойка фудо дати:  - еко кеаги – 30 махов (после 15 ударов стойка меняется)  - кансецу гери – 30 ударов  - еко гери тюдан – 30 ударов  - еко гери дзедан - 30 ударов  - ой маваси гери тюдан+ ой еко гери дзедан , затем отработка в позиции гяку – 30 двоек ногами  Г) Ката Сокуги Соно НИ – 5 раз  **3.Комплекс ОФП:**  - Отжимание.И.П. упор лежа  ►на кулаках: с постановкой рук на ширине плеч (кулаки на полу ставим как на прямых ударах),  ►Обратные отжимания от стула https://youtu.be/hd\_FldYVngs  ► Хинду  https://youtu.be/nBLy1IGtSJ8  \* Для отжиманий: 4 подхода по 20-25 повторений  - Упражнения на укрепление мышц ног.  И.П. основная стойка (ноги на ширине плеч, носки врозь):  ► выпад назад левой ногой с ударом хидари мае гери тюсоку -  ► выпад назад правой ногой с ударом миги мае гери тюсоку  ►И.П. стойка в две ширины плеч носки врозь (шико дати-стойка сумоиста) выпрыгивание на месте  \* Для выпадов (выпрыгивания)/ подъема туловища (пресс): 4 подхода по 20-25 повторений  - Подъемы туловища (пресс):  ► И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища прямо  ►И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки в замке локтями доставать ноги - подъем туловища правым и левым боком  ► И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены – подъем прямых ног с задержкой под углом 15 градусов (немного поднять ноги от пола) – 60 сек.  - Упражнения на укрепление мышц спины  ►И.П. лежа на животе ноги и руки выпрямлены вдоль тела: https://youtu.be/lzhzlnm2BnU  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены <https://youtu.be/HN_VoU4TRmw>  ►И.П. лежа на животе, руки вперед выпрямлены, ноги выпрямлены Прогиб в спине и подъем ног вверх «Лодочка» 10 сек. по 5 подходов  - «Планка» в киба дати - 3 мин.  - Высокая планка на кулаках – 3 минуты  https://youtu.be/ycZ5gQZKj1E  **4. Комплекс упражнений на растяжку**  **5. Прочитать статью и пересказать «Ката Киокушинкай и его роль в тренировках»** <http://karate-beitshemesh.org/terminologiia/kata-karate-kiokushinkai> | 10 мин.  40 мин.  50 мин.  15 мин.  20 мин.  Итого 135 мин. |

Приложение

**Комплекс общих развивающих упражнений**: https://youtu.be/Nh98By0Lb\_Q

**Специальная физическая подготовка (СФП):**

Источник: https://[oyama-do.ru/kihonyi/](https://oyama-do.ru/kihonyi/oyama-do.ru/kihonyi/) | ДЮСК Каратэ Кёкусинкай ОЯМА ДО Сайт клуба каратэ кёкусинкай https://oyama-do.ru ©

**10 кю (оранжевый пояс)**

Стойки: йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, утихатидзи-дати.

Кихон (выполняется в фудо-дати).

1. сейкэн моротэ-цуки дзёдан

2. сейкэн моротэ-цуки тюдан

3. сейкэн моротэ-цуки гэдан

4. сэйкэн ой-цуки дзёдан миги

5. сэйкэн ой-цуки тюдан хидари

6. сэйкэн ой-цуки гэдан миги

7. сэйкэн дзёдан-укэ хидари

8. сэйкэн маэ гэдан-барай миги

9. хидза гаммэн-гэри хидари

10. кин-гэри миги

**9 кю (оранжевый пояс с синей насечкой)**

При выполнении кихона выход в йой-дати, сантин-дати и положение «кэри-но-йой», выполняются на 4 счета (последний счет — киай). Все остальные стойки принимаются на один счет.

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусути-дати, дзию-камаэ.

Кихон:

1 сэйкэн аго-ути

2 сэйкэн гяку цуки дзэдан

3 сэйкэн гяку цукитюдан

4 сэйкэн гяку цукигэдан

5 сэйкэн ути-укэ

6 сэйкэн сото-укэ

7 маэ-гэри тюдан (с возвратом в правое Сантин-дати)   
  
 **8 кю (синий пояс)**

Стойки — киба-дати (45, 90)

Кихон:

1 татэ-цуки дзёдан

2 татэ-цуки тюдан

3 татэ-цуки гэдан

4 сита-цуки

5 с переходом в Киба дати-дзюн-цуки дзёдан

6 дзюн-цуки тюдан

7 дзюн-цуки гэдан

8 сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ

9 сэйкэн тюдан ути-укэ / гэдан барай

10 маэ-гэри дзёдан (с возвратом в правое сантин-дати)   
  
 **7 кю (синий пояс с желтой насечкой)**

Стойки: нэкэаси-дати

Кихон:

1 тэтцуи ороси гаммэн-ути

2 тэтцуи комеками-ути

3 тэтцуи хидзо-ути

4 тэтцуи маэ-ёко-ути дзёдан

5 тэтцуи маэ-ёко-ути тюдан

6 тэтцуи маэ-ёко-ути гэдан

7 с отшагом правой ногой в Киба-дати тэтцуи ёко-ути дзёдан

8 тэтцуи ёко-ути тюдан

9 тэтцуи ёко-ути гэдан

10 с выходом в правое кокуцу-дати маваси гэдан-барап

11 сюто маваси-укэ

12 маэ-кэагэ (с переходом в фудо-дати)

13 тэйсоку маваси сото-кэагэ

15 сокуто ёко-кэагэ (с возвратом в правое сантин-дати)

**6 кю (желтый пояс)**

Стойки: цуруаси-дати

Кихон:

1 уракэн сёмэн гаммэн-ути

2 с отшагом левой ногой в Киба-дати уракэн саю-ути

3 уракэн хидзо-ути

4 уракэн гаммэн ороси-ути

5 уракэн маваси ути

6 нихон нукитэ

7 ёхон нукитэ дзёдан

8 ёхон нукитэ тюдан

9 дзюдзи-укэ дзёдан

10 дзюдзи-укэ гэдан

11 гэдан маваси-гэри хайоку

12 гэдан маваси-гэри тюсоку

13 кансэцу-гэри (сокуто)

14 тюдан ёко-гэри (сокуто)

**5 кю (желтый пояс с зеленой насечкой)**

Стойки: мороаси-дати

Кихон:

1 сётэй-ути дзёдан

2 сётэй-ути тюдан

3 сётэй-ути гэдан

4 дзёдан хидзи атэ

5 сетэй-укэ дзёдан

6 сетэй-укэ тюдан

7 сетэй-укэ гэдан

8 тюдан маваси-гэри хайсоку (с переходом в фудо-дати)

9 тюдан маваси-гэри тюсоку

10 с заступом правой ногой спереди усиро-гэри тюдан (первый метод)

11 с поворотом на левой ноге усиро-гэри тюдан (второй метод)

12 с выходом вперед в левое какэ-дати усиро-гэри тюдан с возвратом в какэ-дати, три шага назад в правое сантин-дати

**Ката:**  <https://youtu.be/JwKobi1TlHw>

**Ката ногами Сокуги соно ИТИ, НИ, САН:** https://youtu.be/YO2iHEW45\_Y  
  
**Комплекс растяжки** №1 <https://youtu.be/9mQcIY263Y0>

№2 <https://youtu.be/PHl1vifsjdo>

**Словарь**

Счет.

один - ити

два — ни

три — сан

четыре -си(ён)

пять — го

шесть — року

семь — сити

восемь — хати

девять — ку

десять — дзю

45 – ён дзю го

90 – ку дзю

Команды.

ёй — приготовиться

маваттэ — повернуться

хадзимэ начать

хантай — сменить стойку

ямэ — закончить

наорэ — вернуться в исходное положение (в фудо-дати)

ясумэ — расслабиться

мугорэй — выполнять без счета

мокусо — (буквально: размышление) — закрыть глаза

мокусо ямэ — открыть глаза

сэйдза — опуститься на колени

камаэтэ — принять стойку

Поклоны.

сэнсей-ни-рей — поклон учителю (начиная с 3 Дана)

сэмпай-ни-рэй — поклон обладателю старшей степени

отагай-ни-рэй — поклон всем (друг другу)

осу — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности.

Уровни:

дзёдан — верхний,

тюдан — средний,

гэдан — нижний.

Стойки.

йой-дати — стойка готовности

фудо-дати — стойка непоколебимости

дзэнкуцу-дати — передняя наклонная стойка

утихатидзи-дати — стойка японской цифры «восемь»

Сантин-дати — «стойка трех точек»

Кокуцо-дати — задняя наклонная стойка

Мусуби-дати — «Связанная стойка»

Киба-дати — «стойка наездника»

Нэкоаси-дати — «кошачья стойка»

Цуруаси-дати — «стойка журавля»

Мороаси-дати — «стойка обеих ног»

Удары.

сэйкэн — «правильный кулак», передняя часть (два сустава) кулака

цуки — проникающий удар рукой

моротэ — двойной

ой — одноименный

Гяку — противоположный, обратный

хидза — колено

гаммэн — лицо

гэри — удар ногой

кин — пах

сунэ — голень

Ути — секущий удар

Тюсоку — подушечка стопы (под пальцами)

татэ — вертикаль

Сита — нижний

Тэтцуи — молот

Сокуто — ребро стопы

Камеками — висок

Хидзо — селезенка

Тэйсоку — внутренняя выемка стопы

Хайсоку — подъем стопы

Кэагэ — поднимащийся

Маваси — круговой

Сюто — внешнее ребро ладони

Уракэн — «спина кулака»

Нукитэ — «рука-копье» (нихон — два пальца, ёхон — четыре пальца)

Кансэцу — сустав

Сётэй — «пятка ладони»

Блоки.

укэ — блок

барай — сметание.

Дзюдзи — крест

Стороны и направления.

хидари — левая

миги — правая

аго — вверх, подбородок

маэ — вперед

ёко — в сторону

усиро — назад

Сото — снаружи

Ути — изнутри

Ороси — опускающийся

Сёмэн — передняя часть

Саю — в сторону

Общие термины.

Кумитэ — «встреча рук», спарринг

Иппон-кумитэ — учебный спарринг на один шаг

Дзию-камаэ — «сводная позиция»,

боевая стойка

Ногарэ — успокаивающее дыхание

Ибуки—силовое дыхание

Рэнраку — комбинация, связка

Санбон-кумитэ — учебный спарринг на три шага

Додзё — «место, где ищется путь», тренировочный зал

Ката — «форма», технический комплекс

Киай — крик, сопровождающий концентрированный удар

Кихон — базовая техника

дзюн — чистый, без искажений

Якусоку — обусловленный

Оби — пояс

Рэй — поклон

Сэнпай — старший ученик

Сэнсей — учитель (от 3 Дана и выше)

Сихан — мастер (от 5 Дана и выше)

Ханси — высший мастер (от 8 Дана и выше)

# Правила поведения в Додзё.

*"Воинский путь начинается с этикета и кончается этикетом."  
Сосай Мас Ояма*

1. Ученики должны поклониться и сказать: "Ос" перед входом в здание школы, а также перед спортивным залом. Они кланяются и говорят "Ос", при входе в зал, повернувшись к передней части зала (зона "Шиндзэн"), а также могут приветствовать дополнительным поклоном учеников, находящихся в зале.

2. Ученики обязаны вовремя приходить на тренировки. Опоздавший должен поклониться, сказать "Ос", затем сесть на колени (Сэйдза), закрыть глаза, опустить голову (Мокусо) и ждать разрешения присоединиться к остальным. Получив разрешение приступить к тренировке, нужно поклониться, сказать "Ос" или "Сицурэй Симас" ("извините за беспокойство"). Затем встать и занять положение позади группы и помнить о том, что нельзя проходить перед другими учениками, и тем более тех, кто выше по уровню.

3. Ученики должны следить за своей формой: доги, щитками, перчатками и т.д. Всё это нужно содержать в чистоте и порядке и призывать к порядку других. Разрешается приходить на тренировки только в чистом белом доги. Официальная эмблема Киокушина должна находиться слева на уровне груди. Не разрешается заниматься в порванной форме. Неопрятный внешний вид говорит о пренебрежительном отношении к окружающим и Додзё.

4. Не поправляйте форму и не снимайте ничего во время тренировок без соответствующего на то разрешения. Поправлять доги нужно быстро, повернувшись к тыльной стороне зала.

5. Нужно уважать всех старших по возрасту и рангу. Когда кто-то из обладателей чёрного пояса или старших учеников входит в зал, нужно встать и произнести "Осу".

6. До того, как обратиться или поприветствовать старшего по рангу ученика или инструктора, необходимо сказать "Осу" и поклониться в их сторону. То же самое необходимо сделать при прощании. Эти правила должны соблюдаться и вне Додзё. Если неясно, какой пояс у другого ученика, нужно приветствовать его, как старшего.

7. При встрече нужно пожимать не одну, а две руки и говорить "Осу". Этим вы высказываете большее доверие человеку. Вне Додзё приветствуйте друг друга так же, особенно старших по рангу.

8. Ученики должны немедленно выполнять все команды и просьбы инструктора или старшего по рангу, при этом нужно громко ответить "Осу". Вялый или безразличный ответ считается неучтивым.

9. Во время тренировок каждый должен сконцентрировать всё внимание на технике исполнения упражнений, а не смотреть по сторонам и не думать о посторонних вещах. Ученики должны уважать и ценить своих тренеров и друг друга. Не начинайте тренироваться каратэ Киокушинкай, не имея серьезного отношения к нему.

10.Во время тренировок учащимся иногда разрешается сесть и расслабиться, что означает отдохнуть от позиции "Сэйдза" и сесть в позицию "Андза" (свободно). Но при этом запрещается разговаривать, ёрзать на месте и мешать продолжению занятий.

11.Нельзя покидать тренировку, пока не получено на это соответствующее разрешение. Если вам срочно нужно выйти из зала, вежливо объясните причину своего ухода инструктору.

12.Чтобы избежать возможных травм во время занятий, ученикам не следует надевать украшения, часы или иметь при себе острых и режущих предметов. Допускается носить очки, однако во время кумитэ их следует снимать или пользоваться контактными линзами. Кроме того, во время кумитэ необходимо одевать щитки, перчатки, защиту на грудь и пах.

13.Спортивный зал является почитаемым местом, поэтому ученики не должны носить головные уборы и сквернословить в стенах школы. Запрещается также курить, жевать жвачку, есть, и употреблять любые напитки. Нельзя заходить в зал в обуви.

14.Все ученики принимают участие в уборке зала после занятий. Они должны содержать зал в чистоте и приходить сюда, как в особое, почитаемое место.

15.Каждый должен поддерживать атмосферу братства в Додзё, нельзя омрачать её недостойным эгоистическим или обидным поведением. В бою необходимо воздерживаться от негативных эмоций, так как такие чувства приводят к повышенному травматизму.

16.Не допускаются сплетни и оскорбительные замечания в адрес учеников, а также в адрес иных видов восточных единоборств.

17.Если вы приняли решение участвовать в соревнованиях, необходимо перед подачей заявки предварительно согласовать свое участие с учителем.

18.Тот, кто хочет посетить другие школы Киокушина должен сначала получить разрешение учителя. Ученикам, желающим тренироваться в школах – филиалах Киокушина, необходимо иметь действующий будо-паспорт и членскую карточку. Там они должны проявлять высшее уважение, этикет и смирение по отношению к инструкторам и ученикам.

19.В любой ситуации необходимо вести себя достойно, что бы ваше поведение не нанесло вреда репутации Киокушинкай. Ученикам запрещено применять технику каратэ для причинения целенаправленного вреда другому человеку, за исключением тех случаем, когда вашей жизни или жизни ваших близких угрожает реальная опасность.

20.Учащиеся должны вести себя вежливо и уравновешенно, быть сдержанными, благоразумными и этичными во всех ситуациях, никогда не забывать суть Киокушина: "Держи голову низко (будь скромен), глаза высоко (будь честолюбив), будь сдержан в словах (следи за тем, что говоришь), будьте добросердечны (относись к людям с уважением). Будьте добры к окружающим, начните со своих родителей, любите и уважайте их.

*"Истинная цель искусства каратэ Киокушин - это не победа или поражение, а совершенствование характера человека".*

*Мас Ояма.*