

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»
Ново-Савиновского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от « 29 » 08 2023 г.
Протокол № 01



Утверждаю
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»
/Р.М. Фазлиев/
« 29 » 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ»

возраст обучающихся: 18 лет и старше
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Илюшин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и краеведения»Простор»» г.Казани Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Кёкусинкай»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивной направленности
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Илюшин С.Н., педагог дополнительного образования МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и краеведения «Простор»» г.Казани Республики Татарстан
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	18 и старше
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания учебного процесса	Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа Принцип проектирования – разноуровневость программы Модульная форма организации содержания учебного процесса
5.4.	Цель программы	Формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности, на основе изучения каратэ Кёкусинкай как дисциплины, оказывающей исключительное воздействие на физическую, психическую и эмоциональную сферу развития воспитанника.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Кроме квалификационного экзамена, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются зачеты, тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций. Для перспективных учеников предусмотрено участие в общественных мероприятиях с показательными выступлениями и соревнованиях различного уровня.
7.	Формы мониторинга результативности освоения программы	Аттестация (экзамен) на пояс, как правило, два раза в год
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента учащихся Первый год обучения предполагает освоения базовой практики и соревновательная деятельность низкого уровня (среди новичков).

		Второй и третий год обучения ребята большее количество времени занимается практическими занятиями, получают пояса более высшего ранга и участвуют на соревнованиях республиканского и российского уровня.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	2023 год
10.	Рецензенты	

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
Содержание программы	10
Планируемые результаты освоения программы	22
Организационно-педагогические условия реализации программы	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25
Методические материалы.....	27

Пояснительная записка

Каратэ Кёкусинкай – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы каратэ Кёкусинкай интегрировалось в структуру учебных занятий школьников. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно-спортивной работы во внеурочной деятельности позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

На протяжении последних нескольких лет отмечается возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся, расширились возрастные рамки. Несмотря на огромное количество физкультурно-спортивных секций, функционирующих на территории г.Казани, актуальными *остаются вопросы уровня общей физической подготовки детей и подростков.*

Направленность программы «Каратэ Кёкусинкай» физкультурно-спортивная.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2012 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района г. Казани (далее – ДДЮТиЭ «Простор»);

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Данная программа актуальна, так как занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества и влияют на формирование характера, человек становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Обучающийся поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

В ходе изучения каратэ Кёкусинкай необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается, в первую очередь, значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания).

Отличительные особенности программы

Регулярные занятия каратэ Кёкусинкай значительно развивают и совершенствуют физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить обучающегося от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ Кёкусинкай, но и на другие двигательные действия. В контексте изучения каратэ Кёкусинкай проходит изучение базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное освоения новых координационно-сложных упражнений.

Во время занятий каратэ Кёкусинкай обучающийся учится правильному дыханию, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память.

Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и осуществляют большую воспитательную роль. *Педагогическая целесообразность данной программы направлена на решение выше обозначенных проблем.*

Новизна программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на научных принципах, основах традиционного и спортивного каратэ. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода личности, методически правильно обучать основам каратэ.

Цель программы: формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности, на основе изучения каратэ Кёкусинкай как дисциплины, оказывающей исключительное воздействие на физическую, психическую и эмоциональную сферу развития воспитанника.

Задачи:

- 1) Посредством систематических занятий укрепить здоровье старшего поколения.
- 2) Привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- 3) Обратит внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных навыков воспитанников.

Адресат программы:

Контингент воспитанников: от 18 лет и старше.

В связи с социальным запросом родителей школы, заниматься самим, была создана коммерческая группа для взрослых.

При разработке учебного плана были учтены возрастные особенности, их физические способности. Поэтому мы основывались на программе по ОФП с элементами каратэ.

К занятиям допускаются граждане, не имеющие медицинских противопоказаний.

В начале каждого учебного года все уже занимающиеся, а также вновь пришедшие предоставляют медицинскую справку, подтверждающую принадлежность к основному мед. группе.

Объем и срок освоения программы:

Сроки реализации программы – 1 год.

Количество занятий: 2 тренировки в неделю общей нагрузки 3 часа

Формы организации образовательного процесса

Организация педагогического процесса, при реализации данной Программы, осуществляется посредством индивидуальных и групповых комбинированных (теоретических, практических и игровых) занятий.

При разработке учебного плана были учтены возрастные и физические способности. Поэтому я основывался на программу по ОФП с элементами каратэ.

К занятиям допускаются граждане, не имеющие медицинских противопоказаний.

В начале каждого учебного года все уже занимающиеся, а также вновь пришедшие предоставляют медицинскую справку, подтверждающую принадлежность к основной мед. группе.

Программа обосновывает образовательную деятельность со взрослыми в возрасте 18 лет и старше, и рассчитана на реализацию в течение 8 лет. Предполагается, что в процессе систематических занятий, будут достигнуты следующие результаты:

1) Сформируется и закрепится интерес, потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Каратэ, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности, дозированная нагрузка на занятиях оказывают также на сердечнососудистую систему, центральную нервную систему положительное воздействие. Совершенствуется устойчивость, интенсивность, концентрация внимания, быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим совершенствуется скорость, точность двигательных реакций.

2) Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обрести уверенность в собственных силах. Дух соперничества в процессе соревнований как смоделированная экстремальная ситуация дает возможность проверить и применить полученные навыки. На поздних этапах самообороны человек будет учиться побеждать не только в спорте, но в жизни (уровень социальной адаптации).

3) Занятия формируют у воспитанников следующие качественные характеристики:

коммуникативные:

- общительность
- доброжелательность
- самокритичность
- лидерство
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру

волевые:

- целеустремленность
- активность
- решительность
- настойчивость
- смелость
- самообладание
- уверенность в своих силах

нравственные:

- целенаправленность
- патриотизм
- коллективизм
- чувство долга и ответственности
- трудолюбие
- честность
- дисциплинированность

4) Занятия каратэ также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений, восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе тренировок способствует достижению наибольшего результата.

Для достижения целей и задач ПДО, на каждом этапе обучения соблюдаются общеметодические принципы физического воспитания:

- 1) Принцип сознательности и активности
 - 2) Принцип наглядности
 - 3) Принцип доступности и индивидуализации
- А также специфические принципы физического воспитания:

- 1) Принцип непрерывности процесса физического воспитания
- 2) Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- 3) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- 4) Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок
- 5) Принцип циклического построения занятий
- 6) Принцип возрастной адекватности направления физического воспитания

Физическая подготовка

Каратист (воспитанник) должен обладать высоким уровнем физической подготовки, для того, чтобы провести, например один удар во время поединка, необходимо выполнить более 10-15 подготавливающих действий. В ходе одного боя каратист применяет до 30-40 боевых действий с максимальными скоростно-силовыми усилиями. Каратисту приходится действовать в условиях, усложненных плотной одеждой и экипировкой, которые затрудняют дыхание и теплообмен, чем выше его работоспособность, тем лучше он воспринимает тренировочную нагрузку и быстрее достигает высокого уровня развития.

Физическая подготовленность создает основу техники каратэ, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей, а также условия для психической устойчивости, проявления волевых качеств.

В каждом виде спорта, в том числе и в каратэ набор требуемых качеств должен выражать специфику двигательных действий. Главная цель совершенствования физической подготовки воспитанника – создание и углубленное развитие специфических качеств, максимальное раскрытие индивидуальных способностей занимающихся, развитие их лучших качеств, приводящих к достижению мастерства.

Средства развития координационных способностей - упражнения общего и специального характера:

- 1) точно соизмерять и регулировать пространственные, динамические и временные параметры движений в стандартных условиях
- 2) поддерживать статическое и динамическое напряжение
- 3) выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности

Средства развития ловкости - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на освоение сложно координированных действий, позволяющих успешно выходить из затруднительных двигательных ситуаций, быстро и оптимально решать неожиданно возникающие двигательные задачи в бою в условиях крайнего дефицита времени.

Средства развития гибкости - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено:

- 1) на увеличение диапазона подвижности суставов, позволяющие воспитаннику оптимизировать технику приемов и выполнять боевые действия с возможно большей быстротой и амплитудой.

2) на укрепление суставов и повышение эластичности мышц и связок, что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Средства развития быстроты - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие элементарных (скорость одиночного движения, частота (темп) движений, способность к ускорению и торможению) и комплексных форм проявления скоростных способностей, позволяющих выполнять технические приемы и боевые действия за минимальные интервалы времени.

Средства развития силы - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено:

1) на преимущественное развитие скоростно-силовых способностей каратиста;

2) на развитие умения точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях смешанных режимов работы мышц.

Средства развития выносливости - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие способностей:

1) противостоять физическому утомлению в процессе тренировки, соревнований, быстро восстанавливаться;

2) эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени;

3) выполнять объем тренировочной работы на требуемом уровне интенсивности и величины мышечных усилий.

Режим занятий:

Количество занятий: 2 тренировки в неделю общей нагрузки 3 часа

Учебный план обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основные базовые стойки:					
1.1	Фудо-дачи, Йой-дачи, Дзенкуцу-дачи	16		16	Практикум
		16		16	
2. Удары руками:					
2.1	Чуданхидзи-атэ, чуданмаэхидзи-атэ, Агэхидзи-атэ (дзедан, чудан), ореошихидзи-атэ, уширохидзи-атэ.	12	4	8	практикум
		12	4	8	
3. Удары ногами:					
3.1	Маэкакато-гэри (3 уровня), Тоби Надин-гэри, тобимаэ-гэри	16	4	12	практикум
		16	4	12	
4. Блоки руками:					
4.1	Кокэн-укэ, Джуджи-укэ (2 уровня)	12	4	8	практикум
		12	4	8	
5. Передвижения и комбинации:					

5.1	Передвижение в стойке дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, кибэ-дачи отдельно и с ударами и блоками.	18		18	практикум
		18		18	
6. КАТА:					
6.1	Пинансоноичи, ни, сан, ён, го	16	4	12	практикум
		16	4	12	
7.Кумитэ:					
7.1	Дзию	14		14	практикум
		14		14	
8. ОФП:					
8.1	Отжимание, приседание, подъемы туловища, бег, подтягивание на перекладине, ходьба «гусиным» шагом	40		40	практикум
		40		40	
ИТОГО		144	16	128	

Тема занятий	Кол-во часов	Срок (месяц)
Изучение основных стоек. Фудо-дачи. Йой-дачи.	4	Сентябрь
Изучение работы рук. Двумя. Попеременно одной. Моротэ-цуки (3 ур.), цуки (3 ур.)	8	Сентябрь
Изучение работы ног. Удар коленом (хидза-гери), удар в пах (кин-гери).	4	Сентябрь
Учебные спарринги	4	Октябрь
Удары руками: Чуданхидзи-атэ, чуданмаэхидзи-атэ.	2	Октябрь
Блоки руками: Джуджи- укэ(2 уровня)	2	Октябрь
Удары ногами: Маэкакато-гэри (3 уровня)	4	Октябрь
Удары руками: Агэхидзи-атэ (дзедан, чудан), ореошихидзи- атэ, уширохидзи-атэ.	6	Октябрь-Ноябрь
Блоки руками: Кокэн-укэ	6	Ноябрь
Удары ногами: Тоби Надин-гэри, тобимаэ-гэри	8	Ноябрь
КАТА	6	Декабрь

Плановые учебные спарринги	4	Декабрь
Начальные занятия акробатикой (кувырки, «рыбка», «колесо», рандат)	6	Декабрь
Совершенствование ударов руками (начальная техника)	4	! Январь
Совершенствование стоек	4	Январь
Совершенствование ударов ногами	4	Январь
Совершенствование блоков руками	4	Январь
Усложненные КАТА	10	Февраль
Захваты и уходы от них	8	Февраль-Март
Учебно-тренировочные спарринги (1 против 2-х, 3-х, 4-х)	6	Март
Иодоо-гейко (техника в передвижении)	18	Март-Апрель
Акробатика, усложненные элементы (кульбит, фляк, стойка на голове и руках, стойка на руках)	8	Апрель-Май
Базовые движения работы с оружием (нунтяку)	14	Май
Ритуал, разминка, растяжка	15-20 минут	Перед тренировкой
Соревнования, показательные выступления		В течение года
Развитие скоростно-силовых качеств (бег на короткие и длинные дистанции, игра в футбол, поднимание отягощений, суперсерии).		В течение года
ВСЕГО	144 часа	

Содержание программы обучения

1. Базовые стойки.

Базовые стойки в каратэ Кёкусинкай имеют простые и понятные положения конечностей. Но, несмотря на это, значение и смысл их очень глубок.

Фудо-даци – стойка «неподвижности», где пятки находятся на ширине бедер, носки ног на ширине плеч, распределения веса одинаково на каждую ногу. Удобна для отдыха и прослушивания пояснения мастера.

Йой-даци – стойка «готовности», где носки и пятки находятся на ширине плеч, вес тела распределен одинаково на обе ноги. Из этой стойки выполняются удары рук и ног, блоки, стойки.

Дзенкуцу-дачи – передняя основная стойка с согнутой передней ногой и выпрямленной задней. Ноги находятся на ширине плеч. Распределение веса 60% на переднюю, 40% на заднюю.

2. Удары руками.

Чуданхидзи-атэ, чуданмаэхидзи-атэ, Агэхидзи-атэ (дзедан, чудан), ореошихидзи- атэ, уширохидзи-атэ (удары локтями) – Неожиданный и очень мощный удар на короткой дистанции эффективен и практически неотразим. Часто используется при защите от захватов противника. Рука из положения у бедра движется по круговой (прямой или восходящей) траектории в горизонтальной плоскости снизу-вверх до положения кулака на уровне разноименного плеча, локоть при этом выносится вперед за счет максимального сгиба руки в локтевом суставе. Наиболее эффективен удар в сочетании с мощным разворотом бедер. Цель - лицо, шея.

1. Удары ногами.

Маэкакато-гэри (3 уровня) – Это один из самых сильных и очень трудно блокируемых ударов ногами в каратэ. Для выполнения удара необходимо слегка согнуть опорную ногу, ударная нога сильно сгибается в колене, при этом пятка подносится как можно ближе к ягодицам. Затем за счет разгиба ноги послать ступню ударной ноги по прямой траектории к цели. Ударная поверхность - основание пальцев "коши" или пятка "какато". Цель - живот, солнечное сплетение. Наиболее сильный удар получается, если в момент разгиба подать бедро вперед.

Выполняется также в прыжке.

2. Блоки руками.

Кокен-уке - Блок выполняется острой частью согнутой кисти (кокен). Можно выполнить на трех уровнях: джодан, чудан, гедан. Он эффективен в комбинации блока кокен и удара шотен.

Джуджи-уке – защита мощным движением вверх или вниз скрещенными руками в области предплечья.

3. Передвижения и комбинации.

К различным типам **передвижения** в каратэ в тех или иных стойках предъявляются следующие требования, которые должны неукоснительно соблюдаться:

- Передвижение должно быть внезапным и быстрым
- Абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения
- Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений
- Основные типы передвижений:
- Вперед, с шагом через переднюю ногу
- Назад, с шагом через заднюю ногу
- Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом- сурикоми или ёри-аси . Выполняется вперед, вбок, назад.
- «Влетание», стремительное сближение- тобикоми, или перемещение прыжком.

Комбинации – это логическое смена блоков, ударов рук и ног, похожее на «бой с тенью».

4. КАТА

Слово «ката» буквально означает «**установленная форма**». На Окинаве и после появления на Японских островах вплоть до 30-х годов карате состояло почти исключительно из ката.

Ката- это обусловленная техника защиты от нескольких воображаемых противников.

Ката существует не только в карате, но и в других восточных боевых искусствах. Посредством ката боевые искусства передавались от поколения к поколению. Они были основным учебным пособием по боевым искусствам.

Основная цель практики ката-это совершенство психологических характеристик, психический самоконтроль через реализацию достигнутого в кихоне.

Основные аспекты:

- каждая техника и каждое движение в ката имеют большое и глубокое внутреннее содержание
- каждое ката начинается с техники защиты, что подчеркивает защитный характер каратэ как боевого искусства
- каждое ката заканчивается в той же точке, в которой начинается
- каждое ката следует заданной траектории перемещения (эмбусэн)
- все элементы ката- и блоки и удары должны выполняться мощно и четко, с пониманием возможностей практического применения.

Исполнитель ката должен показать сосредоточенность и внимание, он должен «видеть» воображаемых противников и точно реагировать на их воображаемые действия. Это внимание и сосредоточенность- выражение боевого духа, по-японски называют «дзансин».

Такое состояние имеет очень важное значение в любом боевом искусстве. Дзансин должен проявляться при исполнении ката. Это означает, что исполнитель не должен задерживаться ни на одну лишнюю секунду, переходя от одного «возможного удара», двигаясь уверенно, в хорошей стойке и постоянно сохраняя концентрацию – и внешнюю(напряжение мышц) и внутреннюю (взгляд, сосредоточенность).

5. КУМИТЭ

Кумитэ (яп., букв. «переплетённые руки») — спарринг в японских боевых искусствах (будо). Кумитэ в будо рассматривается одновременно как метод тренировки, и как цель совершенствования. Оно формирует правильное восприятие боя как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения боя, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли. Самое главное, что развивает кумитэ вместе с практикой будо — помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни.

Кумитэ- это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами. Как составная часть тренировочного процесса, кумитэ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения. В начале обучения ученик допускается только к обусловленному спаррингу, и фактически на этом этапе переход к кумитэ является основной целью практикующего. На начальном этапе предварительно оговаривается все технические действия: уровень атак, техника их проведения.

Поскольку каратэ формировалось на протяжении многих столетий как боевое искусство, подразумевавшее конечной целью умение вести бой с живым противником, то естественно, что кумитэ- первично по значимости в системе тренинга, а ката и кихон носят подчиненный, вспомогательный характер. Другими словами, исторически ката и кихон формировались как средство и метод обучения кумитэ. Таким образом, просматривается четкая взаимосвязь чисто технических аспектов системы тренинга кихон-ката-кумитэ и сугубо индивидуальных, личностных характеристик телоразум-дух. Рассматривать эти составные части по отдельности неверно.

6. ОФП

Общая Физическая Подготовка – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического или на клеточном уровне, как сегодня многие "специалисты" выражаются. Да что на клеточном? Процессы, которые обеспечивают проявление физических качеств, идут в нашем организме на молекулярном и более высоких уровнях, но приводят к изменениям не только физиологическим, но и анатомическим, то есть увеличению мышечной массы, нормализации веса, коррекции фигуры.

Планируемые результаты:

Для решения целей и задач поставленных в программе большое значение имеют формы подведения итогов реализации ПДО. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого популярного во всем мире восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки, и как правило, 2 раза в год проводится квалификационный экзамен.

Разработаны специальные нормативы, включающие в себя в основном технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень (пояс).

Эти нормативы в различных стилевых направлениях каратэ отличаются, в зависимости от акцента тренировочного процесса, но в целом основа одна это – «КАТА», «КИХОН», «КУМИТЭ».

«КАТА» (яп. «форма или образ») – представляют собой технические комплексы приемов каратэ. Все ката ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

«КИХОН» – техника на месте, базовая техника.

«КУМИТЭ» – взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков.

В программу квалификационного экзамена входят три выше перечисленные части тренинга каратэ. Таким образом, все занимающиеся не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации принимают участие в данном мероприятии. А это в свою очередь:

- 1) Опыт участия в мероприятиях.
- 2) Стимул к стремлению заниматься лучше и добиваться поставленной цели.
- 3) Возможность оценить результат работы.
- 4) Выявить перспективных и отстающих учеников.
- 5) Подвести итоги работы за определенный период и внести соответствующую корректировку в тренировочный процесс.

Кроме квалификационного экзамена, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются зачеты, тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций. Для перспективных учеников предусмотрено участие в общественных мероприятиях с показательными выступлениями и соревнованиях различного уровня.

В ходе реализации программы используются такие основные направления учебно-воспитательного процесса как познавательное и практическое развитие личности. В процессе реализации программы воспитывается ответственность, целеустремленность, взаимопонимание; формируется мотивация к общественно-полезной деятельности, стремление внести пользу в окружающую среду.

Обучающиеся стремятся к самообразованию, устанавливают осознанное сотрудничество в коллективе, чувствуют ответственное отношение к своему здоровью.

Предполагается, что в процессе систематических занятий, будут достигнуты следующие результаты:

- 1) Сформируется и закрепится интерес, потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Каратэ, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности, дозированная нагрузка на занятиях оказывают также на сердечнососудистую систему, центральную нервную систему положительное воздействие. Совершенствуется устойчивость, интенсивность, концентрация внимания, быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим совершенствуется скорость, точность двигательных реакций.

2) Знания и умения, полученные в процессе подготовки, помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Дух соперничества в процессе соревнований как смоделированная экстремальная ситуация дает возможность проверить и применить полученные навыки. На поздних этапах самообороны ребенок будет учиться побеждать не только в спорте, но в жизни (уровень социальной адаптации).

3) Занятия формируют у воспитанников следующие качественные характеристики:

коммуникативные:

- общительность
- доброжелательность
- самокритичность
- лидерство
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру

волевые:

- целеустремленность
- активность
- решительность
- настойчивость
- смелость
- самообладание
- уверенность в своих силах

нравственные:

- целенаправленность
- патриотизм
- коллективизм
- чувство долга и ответственности
- трудолюбие
- честность
- дисциплинированность

4) Занятия каратэ также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений, восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе тренировок способствует достижению наибольшего результата.

Для решения целей и задач, поставленных в программе, большое значение имеют формы подведения итогов реализации педагога. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого популярного во всем мире восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки, и, как правило, 2 раза в год проводится квалификационный экзамен.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для занятий по программе имеются:

1. Специализированный спортивный зал.
2. Зал для спортивных игр.
3. Скакалки.
4. Набивные мячи.
5. Гимнастические палки.
6. Ручные мячи.

7. Гимнастические скамейки.
8. Гимнастическая стенка.
9. Гимнастические маты.
10. Специальный инвентарь, связанный со спецификой изучения каратэ Кёкусинкай (макивары, мешки, лапы и т.д.).
11. Оборудование для демонстрации электронных презентаций (ноутбук, проектор, экран).

Формы аттестации / контроля

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ Кёкусинкай», осуществляется по специальным нормативам, которые представлены в авторском сборнике специальных нормативов.

Разработаны специальные нормативы, включающие в себя в основном технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень (пояс).

Эти нормативы в различных стилевых направлениях каратэ отличаются, в зависимости от акцента тренировочного процесса, но в целом основа одна это – «КАТА», «КИХОН», «КУМИТЭ».

«КАТА» (яп. «форма или образ») – представляют собой технические комплексы приемов каратэ. Все ката ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

«КИХОН» – техника на месте, базовая техника.

«КУМИТЭ» – взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков.

В программу квалификационного экзамена входят три выше перечисленные части тренинга каратэ. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации принимают участие в данном мероприятии. А это в свою очередь:

- 1) Опыт участия в мероприятиях.
- 2) Стимул к стремлению заниматься лучше и добиваться поставленной цели.
- 3) Возможность оценить результат работы педагога родителями.
- 4) Выявить перспективных и отстающих учеников.
- 5) Подвести итоги работы за определенный период и внести соответствующую корректировку в тренировочный процесс.

Кроме квалификационного экзамена, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются зачеты, тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций. Для перспективных учеников предусмотрено участие в общественных мероприятиях с показательными выступлениями и соревнованиях различного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL: http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/273_fz_29.12.2012.pdf ;
2. Декларация прав ребенка. Принята резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 года. [Электронный ресурс] — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/childdec;
3. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990) [Электронный ресурс] — URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=9959&fld=134&dst=100000001,0&rnd=0.9330324858521792#0403684108448189>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от от 31. 03.2022 г. № 678-п). [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/420219217?ysclid=l74jg84hhi729236008>;
5. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/551785916?ysclid=l74mn7inwt567953844>;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 [Электронный ресурс] — URL: <http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf>;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" <https://docs.cntd.ru/document/566085656>;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-п; г. [Электронный ресурс] – URL: [http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniya\(2\).pdf](http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniya(2).pdf);
9. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец пионеров и школьников им. А.П. Гайдара» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан (новая редакция) (Утвержден Постановлением главы администрации ГО г. Стерлитамак РБ от 20 августа 2015 г. № 1641). [Электронный ресурс] – URL: <http://dp-str.ru/assets/files/ustav.pdf>.

Список литературы

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура/Ю.Н. Евсеев.-Ростов на Дону: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Каратэ Кёкусинкай. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000.– 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию /Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000.– 192с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий каратэ Кёкусинкай. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.
12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.
14. Электронные презентации по тематике программы.

Методические материалы для занятий

1 ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ



Дзию кумитэ	свободный спарринг
Додзё	зал для занятий («место, где ищут путь»)
Ибуки	силовое дыхание
Кантё	мастер, наставник всей организации
Ката	форма, комплекс
Кихон	тренировка без партнера
Кохай	младший
Кумитэ	спарринг
Ногарэ	мягкое дыхание

Ос	традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности
Рэнраку	комбинации
Самбой кумитэ	условный учебный спарринг на три шага
Сихан	мастер (с 5 дана)
Сосай	шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма)
Сэмпай	старший
Сэнсэй	учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны)
Тамэсивари	разбивание твердых предметов различными частями тела
Якусоку иппон кумитэ	условный учебный спарринг на один шаг

2 КОМАНДЫ



Дзадзэн	принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза — опуститься на колени)
Иой	приготовиться
Маваттэ	повернуться
Мокусو	закрыть глаза
Мокусо ямэ	открыть глаза
Наорэ	вернуться в исходное положение
Отагай ни рэй	поклон всем
Рэй	поклон
Сэнсэй (сэмпай) ни рэй	поклон учителю (старшему)
Т(с)индэн ни рэй	поклон символической святыне школы, алтарю
Хадзимэ	начать
Хантай	сменить стойку (левую на правую или наоборот)
Ямэ	закончить
Ясумэ	расслабиться

3 СЧЁТ

Ичи	Ни	Сан	Ши (ён)	Го	Року	Сити	Хати	Кю	Дзю
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4 СТОЙКИ

I. Ожидания и готовности

Хэйсоку-дачи	ступни вместе
Мусуби-дачи	пятки вместе, носки развернуты
Хэйко-дачи	ступни параллельно примерно на ширине плеч
Фудо-дачи	пятки на ширине плеч, носки развернуты
Ути хатидэи-дачи	стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)

II. Основные

Дзэнкуцу-дачи	передняя стойка
Кокуцу-дачи	задняя стойка
Санчин-дачи	стойка крепости или «песочные часы»
Киба-дачи	стойка всадника
Сико-дачи	стойка борца сумо

III. Переходные

Нэкоаси-дачи	стойка кота
Цуруаси-дачи	стойка цапли
Какэ-дачи	«скрученная» стойка с заступом ноги сзади
Мороаси-дачи	ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед

IV. Боевая

Дзию камаэтэ-дачи или кумитэ-дачи	стандартная боевая (равноправная) стойка
-----------------------------------	--

5 УРОВНИ АТАКИ И ЗАЩИТЫ



Дзёдан	верхний (голова, шея)
Чудан	средний (корпус)
Гэдан	нижний (ниже пояса)

6 ВЗАИМНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК И НОГ

Ой	одноименное
Гияку	разноименное (противоположное)

7 СТОРОНЫ

Хидари	левая
Миги	правая

8 НАПРАВЛЕНИЯ

Аго	вверх
Маэ	вперед
Ёко	в сторону
Усиро	назад

Маваси	круговое
Сото	внутри
Учи	изнутри
Ороси	вниз

9 УДАРНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА



I. Руки

Сэйкэн	кулак (передняя часть)
Уракэн	перевернутый кулак (тыльная часть)
Тэтцуи	«кулак-молот»
Сюто	«рука-нож», внешнее ребро ладони
Хайто	внутреннее ребро ладони
Сётэй	«пятка» ладони
Кокэн	запястье
Кумадэ	«медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. Хиракэн)
Ёхон нукитэ	«рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами
Иппон нукитэ	кулак с выпрямленным указательным пальцем
Нихон нукитэ	рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»
Накаюби иппонкэн	кулак со сжатым наполовину средним пальцем
Ояюби иппонкэн	кулак с полусогнутым большим пальцем
Хиракэн	кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. Кумадэ)
Рютокэн	кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах

9 УДАРНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА



I. Руки

Хайсю	тыльная сторона ладони
Тохо	«рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем
Кэйко	«рука-клюв», пальцы собраны в щепотку
Котэ	предплечье
Хидзи	локоть

II. Ноги

Чусоку	подушечка пальцев стопы
Сокуто	«нога-нож», внешнее ребро стопы
Чейсоку	внутренняя выемка стопы
Хайсоку	подъем стопы
Ас и	подошва
Какато	пятка
Сунэ	голень
Хидза	колени

10 УДАРЫ РУКАМИ



I. Толчковые кулаком

Сэйкэн (чудан, дзёдан, гэдан) цуки	удар кулаком (на всех уровнях)
Татэ-цуки	удар кулаком, расположенным вертикально
Агэ-цуки	удар крюком снизу вверх (в подбородок)
Шита-цуки (или уракэн-шита-учи)	удар крюком снизу вперед (в корпус)
Ороси-цуки	удар крюком сверху вниз (в корпус)
Моротэ-цуки	удар двумя руками (в лицо, корпус)
Яма-цуки	удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем)
Дзюн-цуки	удар в сторону

II. Толчковые производные

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан)	удар «пяткой» ладони (на всех уровнях)
Ехон нукитэ	удар «копьем» (в горло, в сплетение)
Нихон нукитэ	удар «вилкой» (в глаза)
Хиракэн-цуки	удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо, корпус)
Рютокэн-цуки	удар суставами в положении «голова дракона» (в лицо, корпус)
Тохо-цуки (учи)	удар «рукой-крюк» (в горло, под нос)

10 УДАРЫ РУКАМИ



III. Секущие

Сэйкэн аго-учи	верхний прямой удар кулаком
Тэтцуи коми ками-учи	удар «молотом» сбоку снаружи по голове
Тэтцуи ороси ганмэн-учи	удар «молотом» сверху по голове
Тэтцуи хизо-учи	удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам
Тэтцуи ёко-учи (дзёдан, чудан, гёдан)	удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях)
Уракэн сёмэн ганмэн-учи	удар перевернутым кулаком вперед в лицо
Уракэн саю ганмэн-учи	удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо
Уракэн хизо-учи	удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам
Уракэн ганмэн ороси-учи	удар перевернутым кулаком сверху по голове
Уракэн сита-учи	см. Сита-цуки
Сюто сакоцу-учи	удар ребром ладони сверху по ключице
Сюто сакоцу-утикоми	прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице
Сюто ганмэн-учи	удар ребром ладони сбоку по голове, по шее

10 УДАРЫ РУКАМИ



III. Секущие-2

Сюто хизо-учи	удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам
Сюто ёко ганмэн-учи	удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее
Сюто дзёдан учи-учи	удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее
Сэйкэн маваси-учи	удар крюком сбоку (в голову, в корпус)
Уракэн маваси-учи	круговой удар перевернутым кулаком в голову
Хиракэн маваси-учи	круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа»
Накаюби иппонкэн	закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус)
Ояюби иппонкэн	закругленный удар кулаком с полусогнутым большим пальцем (в лицо, корпус)
Хайто (маваши)-учи	круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус)
Моротэ хайто-учи	двойной круговой удар внутренними ребрами ладоней в голову, по шее
Гэдан хайто-ухи	круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах
Хайсю-учи	удар тыльной стороной ладони (в лицо, корпус)
Кокэн-учи	удар ребром ладоудар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям)ни сбоку по голове, по шее
Кэйко-учи	прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику Сэй-кэн аго-ути)

10 УДАРЫ РУКАМИ



IV. Локтем

Маэ хидзи атэ (дзёдан, чудан)	вперед сбоку (в корпус, голову)
Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-учи	вперед снизу в подбородок
Агэ хидзи атэ (чудан)	вперед снизу в корпус
Ороши хидзи атэ	сверху вниз
Еко хидзи атэ	в сторону (с помощью другой руки)
Уширо хидзи атэ	назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки»

11

БЛОКИ РУКАМИ



Сэйкэн чудан сото-укэ	блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне
Сэйкэн чудан уши-укэ	блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне
Сэйкэн дзёдан-укэ	верхний блок предплечьем (кулак сжат)
Сэйкэн маэ гэдан-барай	нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат)
Моротэ-укэ	блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой
Моротэ тюдан учи-укэ	двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне
Чудан учи-укэ гэдан-барай	двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях
Маваши гэдан-барай	нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке)
Сюто маваши-укэ	круговой блок в позиции сюто
Сэйкэн дзюдзи укэ-дзёдан и гэдан	верхний и нижний окрестный блок предплечьями (кулаки сжаты)
Сётэй-укэ (дзёдан, чудан, гэдан)	блок «пяткой» ладони на всех уровнях
Сюто тюдан сото-укэ	аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони
Сюто тюдан ути-укэ	то же

11

БЛОКИ РУКАМИ



Сюто дзёдан-укэ	то же Сюто маэ гёдан-барай —то же
Сюто дзёдан учи-укэ	блок ребром ладони от головы
Маэ сюто маваши-укэ	двойной круговой блок спереди в позиции сюто
Сюто дзюдзи-укэ дзёдан и гёдан	верхний и нижний окрестный блок, в позиции сюто
Тэнсё	покрытие внешним ребром ладони
Какэ-укэ дзёдан, чудан	верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони
Моротэ какэ-укэ дзёдан, чудан	верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони
Чудан хайто учи-укэ	блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони
Кокэн-укэ (дзёдан, чудан, гёдан)	блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях
Гёдан сюто моротэ-укэ	двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны
Гёдан сётэй моротэ-укэ	двойной нижний блок в позиции сё-тэй (основания ладоней соприкасаются)
Хидзи-укэ (чудан, гёдан)	блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро
Дзёдаи хидзи-укэ	круговой верхний блок локтем внутрь
Осай-укэ	накладка ладонью

12 УДАРЫ НОГАМИ



Хидза-гэри	удар коленом
Кин-гэри	удар подъемом стопы в пах
Маэ-гэри чудан или дзёдан (чусоку, какато)	прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой)
Маэ какато-гэри	удар пяткой вперед сверху вниз
Маэ чусоку кзагэ	маховый удар вперед и вверх
Тэйсоку маваши сото кзагэ	маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь
Хайсоку маваши учи кзагэ	маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри
Сокуто ёко кзагэ	маховый удар в сторону внешним ребром стопы
Кансэцу-гэри	удар ребром стопы в коленный уступ
Ёко-гэри чудан или дзёдан	удар ребром стопы в сторону, в корпус или голову
Гэдан маваси-гэри	низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»)

12 УДАРЫ НОГАМИ



Маваши-гэри чудан или дзёдан (хайсоку, чусоку)	круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы)
Уширо-гэри (чудан, дзёдан)	удар пяткой назад в корпус или голову
Агэ какато уширо-гэри	удар пяткой назад от колена снизу в пах
Дзёдан учи хайсоку-гэри	диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову
Ороши сото какато-гэри	удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх
Ороши учи какато-гэри	удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх
Какэ-гэри (чусоку) или ура маваши-гэри	обратный круговой удар в голову
Уширо маваши-гэри дзёдан, чудан, гёдан (чусоку, какато)	обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях

13 БЛОКИ НОГАМИ

Сунэ-укэ	блок голенью Хидза-укэ — блок коленом
-----------------	---------------------------------------