

**Управление образования Шкотовского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Шкотовского муниципального района**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ ШМР
Евгеньев А.О.
_____ 2023 г.



«КИОКУСИНКАЙ»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

Возраст учащихся: 5 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Романюк Иван Николаевич
тренер-преподаватель

пгт Смоляниново
2023 г.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Киокусинкай является одной из японских систем самообороны. Основу технического арсенала киокусинкай составляют удары руками и ногами, но наряду с этим используется техника бросков, болевого воздействия на суставы, ударов по жизненно важным точкам человеческого тела и др.

На протяжении многих лет формирования и практики, киокусинкай трансформировалось в боевое искусство путем синтеза техники с философскими, этическими и эстетическими принципами, на которых базировалась японская культура.

Актуальность программы - главное в жизни, это стать здоровыми, физически крепкими, сдержанными и психологически уравновешенными личностями. Учиться преодолевать себя (побеждать самого себя: свой страх и боль, лень и усталость), в совершенстве управлять своим телом и координировать все движения, правильно думать (вникать в смысл и суть всего увиденного и услышанного), правильно двигаться, дышать и уверенно защищаться. Соблюдать «Правила этикета» и уважения к старшим. Постигать смысл философии Каратэ. Быть уверенными в себе, добрыми, честными, справедливыми и порядочными людьми. Занятия по программе «Киокусинкай» помогут обучающимся на пути к достижению гармонично развитой личности.

Направленность программы – физкультурно – спортивная

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский, национальные языки

Уровень освоения – базовый

Отличительная особенность программы заключается в том, что в процессе освоения всей программы параллельно идет изучение японской терминологии названий различных стоек, ударов, перемещений, команд, которая стандартизирует весь процесс обучения виду спорта киокусинкай (см. приложение № 3).

Адресат программы – в секцию по программе «Киокусинкай» принимаются мальчики и девочки обучающиеся в образовательных учреждениях Шкотовского муниципального района, допущенные к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 5 - 15 лет.

Организация образовательного процесса

Набор и зачисление в группу осуществляется через портал персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/app> на

основании заявления родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Принцип набора обучающихся свободный, осуществляется при предоставлении медицинской справки о разрешении заниматься по выбранному направлению.

Формирование (комплектование) групп обучающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 год – 2 раза в неделю, 2 год – 3 раза в неделю, 3 год – 4 раза в неделю

Время проведения занятий: 1 год – 2 часа, 2 год – 2 часа, 3 год – 2 часа

Срок реализации программы: 3 года (108 недель): 1 год (36 недель), 2 год (36 недель), 3 год (36 недель)

Объем программы: 576 часов: 1 год – 144 часа, 2 год – 216 часов, 3 год – 288 часов

Наполняемость группы: 15 – 25 человек.

Возрастная категория: 5 – 15 лет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие физической культуры личности учащихся 5 – 15 лет проживающих на территории Шкотовского муниципального округа посредством занятий киокусинкай

Задачи программы

Воспитательные:

- поспособствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного процесса

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством тренировок по Киокусинкай;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

- освоить технику и тактику киокусинкай;
- овладеть техникой выполнения упражнений разного уровня сложности;
- научиться практическим применением теоретических знаний;
- овладеть необходимыми знаниями в области Киокусинкай;
- овладеть японской терминологией упражнений;
- научиться правильно регулировать свою физическую нагрузку во время занятий по Киокусинкай;

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	8	8	-	Опрос, тестовые задания
3	Подвижные игры	24	4	20	Наблюдение, контрольные задания
4	Общая физическая подготовка	32	4	28	Наблюдение, практическое тестирование
5	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Наблюдение, практическое тестирование
6	Техническая подготовка	28	4	24	Наблюдение, практическое тестирование
7	Тактическая подготовка	20	4	16	Наблюдение, практическое тестирование
8	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		144	26	118	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Творческие испытания. Подвижные игры.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория: Введение в мир Киокусинкай каратэ. Инвентарь и оборудование для занятий Киокусинкай. Правила соревнований по Киокусинкай. Понятие о блоках и ударах. Общие понятия о дисциплине ката. Обучение ударам и блокам.

3. Раздел: Подвижные игры

Теория: Подвижные игры, подводящие к освоению техники Киокусинкай. «Пятнашки». Имитация удара.

Практика: Упражнения «пятнашки»: упражнения в парах, пятнашки ногами, пятнашки руками в корпус. Подвижные игры с мячом. Игры с ловлей мяча «Мяч соседу». Упражнения на координацию. Подвижные игры: «Каракатица», «Рыцарский бой». Имитация подхода к удару. Выполнение ударов по воздуху (кихон). Подвижные игры: «Горячая картошка».

4. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория: Оздоровление в режиме дня и недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Практика: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение на короткие расстояния (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой; рывки: бег с ускорением на 8-12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т.п.) 1-2 мячей для большого

тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, подводящие к правильному выполнению отжиманий от пола.

5. Раздел: Специальная физическая подготовка

Практика: Виды стоек. Изучение основных стоек. Передвижение в базовых стойках. Передвижение плюс прямой удар рукой. Передвижение плюс прямой удар ногой. Овладение техникой контроля позиции во время передвижения в стойках.

6. Раздел: Техническая подготовка

Теория: Виды ударов руками и ногами. Основные удары во время спарринга по правилам Киокусинкай. Защитные блоки от ударов руками и ногами. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения.

Практика: Правильная стойка и виды передвижения. Выполнение атакующих ударов с лапами и макиварой, большим количеством повторений, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения. Тренировка входа в "боевое пространство". Тренировка передвижения одношажным способом и приставными шагами. Правильный выход на татами.

7. Раздел: Тактическая подготовка

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов. Тактика правильного применения атакующих ударов. Тактика правильного применения защитных блоков. Тактика правильного применения атакующих ударов.

Практика: Освоение и отработка защитных блоков. Выполнение ударов с лапами, макиварой, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов. Комбинации ударов руками и ногами справа и слева. Тактическая подготовка атакующими ударами. Комбинации атакующими ударами рук и ног справа и слева.

8. Раздел: Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос
2	Теоретическая подготовка	В процессе занятий			Опрос, тестовые задания
3	Подвижные игры	9	1	8	Наблюдение, контрольные задания, творческие задания
4	Общая физическая подготовка	47	2	45	Наблюдение, практическое тестирование
5	Специальная физическая подготовка	50	-	50	Наблюдение, практическое тестирование
6	Техническая подготовка	50	2	48	Наблюдение, практическое тестирование
7	Тактическая подготовка	56	3	53	Наблюдение, практическое тестирование
8	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		216	10	206	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Вводное занятие

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях Киокусинкай. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях Киокусинкай каратэ. Инвентарь и оборудование для Киокусинкай. Киокусинкай в системе физического воспитания.

Актуальные проблемы развития Киокусинкай. Развитие Киокусинкай на современном этапе. Место Киокусинкай в современной системе физического воспитания. Характеристика Киокусинкай как средства физического воспитания. Функции Киокусинкай: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами Киокусинкай каратэ.

3. Раздел: Подвижные игры

Теория: Игры и упражнения для освоения навыков ведения поединка.

Практика: Упражнения с макиварой, выполняемые руками: прямые удары, боковые удары, удары снизу вверх, удары сверху вниз. Упражнения с мячом, ОРУ с мячом. Упражнения с мячом: выбрасывание мяча в стену и ловля его. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на сопернике. Подводящие игры для ударов ногами: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, удар ногой по мячу, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу).

4. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение на короткие расстояния (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой; рывки: бег с ускорением на 8-12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т.п.) . Упражнения со скакалкой. Отжимания от пола.

Упражнения для ног: стоп ног и тазобедренного сустава; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития общей выносливости.

5. Раздел: Специальная физическая подготовка

Практика: Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости. Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно- силовых качеств, упражнений с отягощениями. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

6. Раздел: Техническая подготовка

Теория: Виды ударов руками и ногами. Основные удары во время спарринга по правилам Киокусинкай. Защитные блоки от ударов руками и ногами. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения.

Практика: Правильная стойка и виды передвижения. Выполнение атакующих ударов с лапами и макиварой, большим количеством повторений, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения. Тренировка входа в "боевое пространство". Тренировка передвижение одношажным способом и приставными шагами. Правильный выход на татами.

7. Раздел: Тактическая подготовка

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов. Тактика правильного применения атакующих ударов. Тактика правильного применения защитных блоков. Тактика правильного применения атакующих ударов. Знакомство с простыми ката. Применение и совершенствование технических приемов в поединке.

Практика: Освоение и отработка защитных блоков. Выполнение ударов с лапами, макиварой, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов. Комбинации ударов руками и ногами справа и слева. Тактическая подготовка атакующими ударами. Комбинации атакующими ударами рук и ног справа и слева. Практика простых ката. Участие в соревновательных турнирах.

8. Раздел: Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа, Запись в журнал
2	Общая физическая подготовка	32	4	28	Контрольные задания, нормативы по ОФП
3	Специальная подготовка	44	4	40	Контрольные задания, нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	62	6	56	Контрольные задания по технике поединка
5	Тактическая подготовка	60	6	54	Контрольные задания по тактике поединка
6	Спарринговая подготовка	32	-	32	Поединки
7	Участие в соревнованиях	32	-	32	Результативность участия в соревнованиях
8	Инструкторская и судейская практика	16	2/4	12	Судейство поединка

9	Контрольно-переводные испытания	4	-	4	Сдача нормативов
ИТОГО:		288	30	258	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по Киокусинкай. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Система соревнований по кумитэ и ката.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория: Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Практика: Разминочные упражнения в начале тренировки. Упражнения для повышения точности ударов. Упражнения для развития передвижения по татами. Спортивные поединки.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

Теория: Выполнение упражнений с набивными мечами, метание на дальность, имитация ударов.

Практика: Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без партнера, с партнером, с утяжелителем (отягощением), утяжеленным манжетом и т.п. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в Киокусинкай. Имитация ударов с использованием – упражнения для

развития внимания и быстроту реакции.

4. Раздел: Техническая подготовка

Теория: Пути совершенствования круговых ударов ногами.

Практика: Отработка кругового удара ногой: нижний, средний, верхний. Отработка ударов по макиваре. Совершенствование связок: рука+нога; рука, рука+нога; нога+рука; нога,нога+рука.

5. Раздел: Тактическая подготовка

Теория: Тактические действия при участии на соревнованиях.

Практика: 1/4 времени поединка разведка слабо защищенных мест соперника, 2/4 и 3/4 "раздергивание" соперника, 4/4 создание максимального давления на соперника.

6. Раздел: Спарринговая подготовка

Практика: Ведение поединка защитника против атакующего. Ведение поединка, атакующего против защитника. Ведение поединка, атакующего против атакующего. Свободный поединок.

7. Раздел: Контрольные спарринги и соревнования

Теория: Объяснение, беседа по правилам контрольных поединков и соревнования.

Практика: Ведение поединка защитника против атакующего. Ведение поединка, атакующего против защитника. Ведение поединка, атакующего против атакующего. Свободный поединок. Участие в краевых соревнованиях.

8. Раздел: Инструкторская и судейская практика

Теория: Состав судейской коллегии и обязанности судей. Судейство соревнований по виду спорта Киокусинкай.

Практика: Участие в соревнованиях.

9. Раздел: Контрольно-переводные испытания

Практика: Индивидуальная сдача контрольных переводных нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- будет развита устойчивая потребность к социальной активности;
- будут стремиться к проявлению дисциплинированности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей;
- будет сформирована система ценностных отношений к себе, гармоничное развитие моральных и волевых качеств;
- научатся проявлять стремление к двигательной активности во время учебно – тренировочных занятий и здоровому образу жизни в целом;
- научатся ответственно подходить к изучению материала и проявлять трудолюбие в течении изучения курса «киокусинкай»

Метапредметные результаты:

- будут обучены координации движений в процессе освоение программы;
- овладеют основными физическими качествами: силой, ловкостью, быстротой реакции;
- овладеют двигательными способностями в процессе освоения программы;
- будут проявлять стремление к самостоятельным занятиям физической культурой

Предметные результаты:

- будут знать термины и правильное техническое выполнение упражнений;
- будут уметь рационально распределять физическую нагрузку в процессе учебно – тренировочных занятий;
- освоят техническую и тактическую подготовку;
- научатся практическому применению полученных теоретических знаний
- овладеют правильной техникой выполнения упражнений разного уровня сложности
- овладеют японской терминологией упражнений

РАЗДЕЛ № 2. Организационно – педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

1. Материально – техническое обеспечение

Спортивные залы по адресам: МБОУ «СОШ № 25 с. Романовка» ул. Ленинская 60; МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольское» ул. Школьная 13, МБОУ «СОШ № 27 пгт Смоляниново» ул. Пушкинская 84

Оборудование:

Татами «Ласточкин хвост», макивары (ручные), лапы (боксерские), лапы (ракетки), набивные мячи (медицинболы), гантели, фитнес – резинки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, турники

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Информационное обеспечение	
Медиатека	https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU
Интернет-ресурсы	https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6 https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6 https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6 https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU https://www.youtube.com/watch?v=ZiR3bLKyZ-4
Фонотека	https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6 https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU
Дидактический материал	Правила соревнований по каратэ Синкекусинкай

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и

итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачета с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Наблюдение – метод, который применяется в теоретической и практической деятельности и помогает выявлять и исправлять ошибки, устанавливать их причины, делать выводы.

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тестовые задания - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определенных качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Контрольные задания - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам

контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Выполнения всех элементов происходит на оценку, с занесением в протокол (приложение 1)

Уровень теоретической подготовки занимающихся определяется по теоретическим тестам, составленными тренером-преподавателем по пройденному материалу (приложение № 2)

Нормативы промежуточной аттестации

5-7 лет								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	1	2	3	4	5	6
		Д	4	7	10	13	16	19
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	10	14	18	22	26	30
		Д	4	6	10	14	18	22
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	14	16	18	21	24	27
		Д	12	14	16	18	22	25
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	14	16	18	20	22	24
		Д	11	14	16	18	20	22
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	22	24	28	31	33	35
		Д	20	23	25	28	30	32
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	47	51	55	58	62	66
		Д	46	48	52	54	58	60
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	130	138	142	150	155	160
		Д	128	135	140	145	152	156
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	600	800	950	1050	1100	1150
		Д	500	700	850	950	1000	1050
9	Бег 60 м/сек	М	13,6	12,9	12,4	11,5	10,8	10,1
		Д	14,5	13,5	13,8	12,5	11,8	10,5
8 - 10 лет								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	1	2	3	4	5	6
		Д	4	7	10	13	16	19
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	12	16	20	24	28	32
		Д	4	8	12	16	20	24
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	16	18	20	23	26	29
		Д	14	16	18	21	24	27
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	16	19	21	23	25	27
		Д	13	16	18	20	22	24
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	24	27	30	33	35	37
		Д	22	25	28	30	32	34
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	49	53	57	61	65	69
		Д	48	51	54	57	60	63
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	134	142	150	158	166	174
		Д	128	135	142	149	158	167

8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	700	900	1050	1200	1300	1400
		Д	600	800	950	1050	1100	1150
9	Бег 60 м/сек	М	12,3	11,8	11,3	10,8	10,3	9,8
		Д	13,6	12,9	12,2	11,5	10,8	10,1
11 лет								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	3	4	5	6	7	8
		Д	6	9	12	15	18	21
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	15	20	25	30	35	40
		Д	8	12	16	20	24	28
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	17	19	21	24	27	30
		Д	15	17	19	22	25	28
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	17	20	22	24	26	28
		Д	15	18	20	22	24	26
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	25	28	31	34	36	38
		Д	23	26	29	31	33	35
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	52	56	60	64	68	71
		Д	51	54	57	60	63	66
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	141	149	157	165	173	178
		Д	130	138	146	154	162	170
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	750	950	1100	1250	1350	1450
		Д	650	850	1000	1100	1150	1200
9	Бег 60 м/сек	М	12,2	11,7	11,2	10,7	10,2	9,7
		Д	13,4	12,7	12,0	11,3	10,6	9,9
12 лет								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	3	4	5	7	9	11
		Д	8	11	14	17	20	23
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	20	25	30	35	40	45
		Д	10	14	18	24	28	32
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	18	20	22	25	28	31
		Д	16	18	20	23	26	29
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	19	22	24	26	28	30
		Д	16	19	21	23	25	27
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	26	29	32	35	37	39
		Д	24	27	30	32	34	36
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	54	58	62	66	70	73
		Д	53	56	59	62	65	68
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	148	158	164	172	180	190
		Д	133	141	150	160	169	178
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	750	950	1100	1250	1350	1450
		Д	650	850	1000	1100	1150	1200
9	Бег 60 м/сек	М	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
		Д	13,2	12,5	11,8	11,1	10,4	9,7
13 лет								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	4	5	7	9	11	13
		Д	8	11	14	17	20	23

2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	25	30	35	40	45	50
		Д	14	18	24	28	32	36
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	19	21	23	26	29	32
		Д	17	19	21	24	27	30
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	21	24	26	28	30	32
		Д	18	21	23	25	27	29
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	27	30	33	36	38	40
		Д	25	28	31	33	35	37
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	56	60	64	68	72	75
		Д	53	56	59	62	65	68
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	150	160	170	180	190	200
		Д	135	145	155	165	175	185
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	800	1000	1150	1300	1400	1500
		Д	700	900	1050	1150	1200	1250
9	Бег 60 м/сек	М	11,8	11,3	10,8	10,3	9,8	9,3
		Д	13,0	12,3	11,6	10,9	10,2	9,5

14 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	5	6	8	10	12	14
		Д	11	14	17	20	23	26
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	30	35	40	45	50	55
		Д	18	22	28	32	36	40
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	38	42	46	49	52	54
		Д	33	37	41	45	48	51
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	61	63	66	69	72	75
		Д	56	59	62	65	67	69
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	44	49	53	56	58	60
		Д	37	42	46	49	51	53
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	70	90	105	120	135	145
		Д	65	85	100	115	130	140
7	Прыжок в длину с места (см)	М	165	175	185	195	205	215
		Д	142	152	162	172	182	192
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	850	1050	1200	1350	1450	1550
		Д	700	900	1050	1150	1200	1250
9	Бег 60 м/сек	М	11,4	10,9	10,4	9,9	9,4	8,9
		Д	12,9	12,2	11,5	10,8	10,1	9,4

15 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	6	7	9	11	13	15
		Д	12	15	18	21	24	27
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	35	40	45	50	55	60
		Д	21	25	31	35	39	43
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	40	44	48	51	54	56
		Д	35	39	43	47	50	53
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	63	65	68	71	74	77
		Д	58	61	64	67	69	71
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	45	50	54	57	59	61
		Д	38	43	47	50	52	54
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд	М	75	95	110	125	140	150

	количество повторений.	Д	70	90	105	120	135	145
7	Прыжок в длину с места (см)	М	170	180	190	200	210	220
		Д	150	160	170	180	190	200
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	850	1050	1200	1350	1450	1550
		Д	750	950	1100	1200	1250	1300
9	Бег 60 м/сек	М	11,1	10,6	10,1	9,6	9,1	8,6
		Д	12,7	12,0	11,3	10,6	9,9	9,2

Нормативы специальной физической подготовки

п/п	Наименование упр.	Возраст				
		7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
1	Удар дальней рукой по боксерскому мешку (геяку-цки)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
2	Удар дальней ногой по боксерскому мешку (маваши-гери)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
3	Удар ближней рукой по боксерскому мешку (ое-цки)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
4	Удар ближней ногой по боксерскому мешку (маваши- гери)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	-
5	Удар ближней ногой по боксерскому мешку (уромаваши- гери)	-	-	-	-	За 20 с.
6	Стойка на кулаках в упоре на полу	5 мин	8 мин.	10 мин	12 мин	15 мин
7	Стойка кибя-дачи	5 мин	8 мин.	10 мин	12 мин	15 мин

Уровни стилевой подготовки для прохождения промежуточной аттестации

1 уровень – белый пояс

2 уровень – 10 кю, 9 кю (оранжевый пояс)

3 уровень – 8 кю, 7 кю (синий пояс)

4 уровень – 6 кю, 5 кю (желтый пояс)

5 уровень – 4 кю, 3 кю (зеленый пояс)

6 уровень – 2 кю, 1 кю (коричневый пояс)

7 уровень – 1 дан (черный пояс)

Анализ промежуточной аттестации:

1 тест = 10 баллов

9 тестов = max 80 баллов

9 тестов = min 65 баллов

Если тест выполнен не в полном объеме, либо выполнен большее необходимого количества, то составляется пропорция, исходя из максимального количества за 1 тест 10 баллов.

Если тест не сдан=0 баллов

2.3. Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Для успешного решения воспитательных, развивающих и обучающих задач применяются разнообразные *формы и методы* проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки поединка.

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ
(по каждой группе)

Группа/год обучения	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения
1/2/3			

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ
КОНТИНГЕНТА
(по каждой группе)

группы	1	2	3
На начало учебного года			
На конец I полугодия			
Выбыли в течение полугодия			
Прибыли в течение полугодия			
Сохранность контингента в %)			

ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название спортивного мероприятия	участники (объединение, учащиеся, руководитель)					результат	
региональные (областные)							
муниципальные (городские)							
районные							
уровень соревнования	диплом лауреата	гран-при	1 место	2 место	3 место	итого (сумма призовых мест)	диплом участника
региональный (область)							
муниципальный (город)							
районный							

ТАБЛИЦА ФИКСИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		чел.		чел.		чел.
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	

Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

2.4. Календарный учебный график

Начало учебного года 01.09.2023 года. Окончание учебного года 31.05.2024 года (36 недель). Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество часов в неделю		2	2	2
Количество занятий в неделю		2	3	4
Продолжительность учебных периодов	1 пол-е	01.09.2023 – 31.12.2023	01.09.2024 – 31.12.2024	01.09.2025 – 31.12.2025
	2 пол-е	11.01.2024 – 31.05.2024	11.01.2025 – 31.05.2025	11.01.2026 – 31.05.2026
Общее количество часов в год		144	216	288

Расписание занятий утверждается директором МБУ ДО «ДЮСШ» ШМР по предоставлению работников с учетом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Статус: Конкурсное Воспитательное/Каникулы	Участники коллектив/ группа/ индивидуальное участие	Планируемые сроки: Месяц
Фестиваль и первенство по киокусинкай Шкотовского района	конкурсное	группа	октябрь
Первенство ГО Большой Камень по киокусинкай	конкурсное	группа	апрель
Фестиваль и первенство Находкинского ГО по киокусинкай	конкурсное	группа	май
Фестиваль и первенство ЗАТО Фокино по киокусинкай	конкурсное	группа	май
Фестиваль и первенство Артемовского ГО по киокусинкай	конкурсное	коллектив	октябрь
День «Самурая»	воспитательное	коллектив	январь
Учебно-тренировочные сборы	воспитательное	коллектив	апрель
Аттестация	конкурсное	коллектив	май

Список использованной литературы

1. *Основы физ. подготовки в восточных единоборствах* / сост. Г.Н. Шамардина, В.Н. Шамардин; под. общ. ред. Г. Н. Шамариной, В. Н. Шамардина. Кривой Рог, 2020.

2. *Степанов С.В.* Кекусин каратэ-до: учеб. Пособие Уральского университета. Екатеринбург, 2019.

3. *Якимов А.* «Основы тренерского мастерства». М.: 2019.

4. *Буйлова Л.Н.* Современные подходы к разработке дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ. Молодой ученый, 2019 г.

5. *Танюшкин А.И, Фомин В.П.* «Кекусинкай. Духовная воинская традиция». М.: 2020.

6. *Масутацу Ояма.* «Это каратэ». М.:, 2020.

Протокол проведения промежуточной / итоговой аттестации учащихся в 20__ – 20__ году

Вид - каратэ Киокусинкай группа _____

Тренер - преподаватель Романюк Иван НиколаевичДата проведения _____ форма аттестации промежуточная**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	Теория критерий аттестации по программе (балл/зачет/уровень и т.д.)	Практика критерий аттестации по программе (балл/зачет/уровень результативность)	Особые отметки/ предложения	Итого

По результатам промежуточной аттестации закончили _____ этап _____ год (а) обучения по дополнительной образовательной общеразвивающей программе каратэ Киокусинкай _____ учащихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску _____ учащихся.

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту _____

Председатель: _____

Члены аттестационной комиссии: _____

Теоретическое задание для 1 года обучения

1. В какой стране появился стиль каратэ киокусинкай? А.

Окинава

Б. Япония В.

Китай

2. Кто основал стиль киокусинкай? А.

Масааки Накамура

Б. Хиронори Отцука В.

Масутацу Ояма

3. Сколько ученических степеней (КЮ) в киокусинкай? А.

Десять

Б. Пять

В. Двадцать

4. Дзенкутцу-Дати это? А.

стойка «трёх точек»

Б. «передняя наклонная стойка» В.

«задняя наклонная стойка»

5. Сколько раз в году спортсмену необходимо проходить медицинский осмотр?

А. Два раза

Б. Один раз

В. Три раза

Теоретическое задание для 2 года обучения

1. В переводе с японского каратэ-до означает?

А. «путь меча»

Б. «дорога ноги»

В. «путь пустой руки»

2. В какие годы XX столетия основан киокусинкай? А.

в 30-е

Б. в 50-е В.

В 70-е

3. Что означает «аригатогодзаимасита»? А.

Приятного аппетита

Б. Хорошего дня

В. Большое спасибо

4. Киба-Дати это?

А. «передняя наклонная стойка»

Б. стойка «всадника»

В. «задняя наклонная стойка»

5. Что такое - самоконтроль?

- А. Это наблюдение занимающегося физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья и физического развития
- Б. Это наблюдение за посещением спортивной группы
- В. Это наблюдение за работой преподавателя и тренера

Теоретическое задание для 3 года обучения

1. Киокусинкай переводится?

- А. Союз меча и орала
- Б. Союз бойцов каратэ
- В. Союз искателей абсолютной истины

2. Кто основал киокусинкай в Советском Союзе?

- А. Александр Штурмин
- Б. Иосиф Линдер
- В. Александр Танюшкин

3. Что такое выносливость?

- А. -это способность человека выполнять движения с большой амплитудой
- Б. -это способность человека длительное время выполнять двигательное действие без снижения его эффективности
- В. -это способность человека преодолевать трудности

4. Нэкоаси-Дати это?

- А. «кошачья» стойка
- Б. стойка «всадника»
- В. «задняя наклонная стойка»

5. Что такое объективные данные самоконтроля?

- А. Вес, рост, сон и аппетит
- Б. Рост и вес
- В. Вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение

Японская терминология в Киокусинкай

Канжи — обозначает КиокуШинКай, где *Киоку* — **абсолют**, *Шин* — **истина**, *Кай* — **организация**, всё вместе переводится как «Организация абсолютной истины»

Сенсэй — учитель, мастер киокушинкай каратэ со степенью 3-4 дан (чёрный пояс с 3-4 золотыми полосками)

Сэмпай — старший ученик, тренер (зачастую обладатель чёрного пояса)

Додзё (доджо) — зал для занятий

Кю — ученическая степень (с 10 по 1)

Доги — одежда для занятий каратэ (часто по ошибке путают с «Кимоно»)

Осу (ос) — словесная форма приветствия, согласия, понимания

Техника

Кихон — базовая техника (отработка такой техники производится без участия партнёра)

Рэнраку — технические комбинации

Ката — комплекс упражнений

Кумитэ — бой (спаринг)

Якусоку кумитэ — учебный спаринг без участия партнёра в передвижении на один шаг

Самбон кумитэ — ученический спаринг без участия партнёра в передвижении на три шага

Дзию (джию) кумитэ — свободный спаринг

Нагорэ — мягкое дыхание (лёгкий вдох носом и выдох ртом)

Ибуки — силовое дыхание (быстрый вдох носом и выдох ртом с применением силы лёгких)

Нидан — двойное повторение

Самбон — тройное повторение

Команды

Сеёдза — сесть на колени

Мукусю — закрыть глаза

Мукусю ямэ — открыть глаза

Рэй — поклон

Ёи — приготовиться

Хаджимэ — начать

Ямэ — закончить

Маваттэ — развернуться

Хантай — сменить (например, стойку)

Наорэ — вернуться в исходное положение

Ясумэ — расслабиться

Счёт

Ичи (ити) – один

Ни – два

Сан – три

Ши (си) – четыре

Го – пять

Року – шесть

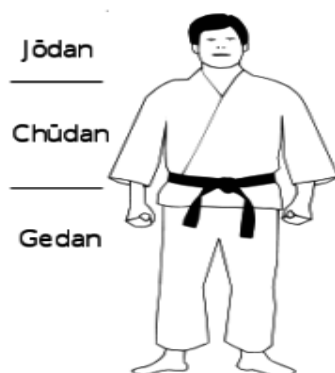
Шичи (Сити) — семь

Хачи (Хати) – восемь

Ку – девять

Джу (Дзю) — десять

Уровни



Джодан (дзёдан) – верхний

Чюдан – средний

Гэдан – нижний

Направления

Агэ – вверх

Ороси – сверху вниз

Маэ – вперед

Ёко – в сторону

Усиро – назад

Маваси – по кругу

Сото – снаружи внутрь

Учи – изнутри наружу

Хидари – лево

Миги – право

Ой – одноимённое положение

Гяку – разноимённое положение

Маэ коса – зашаг спереди

Усиро (уширо) коса – зашаг сзади

Кайтэн – поворот через спину

Ура – техника, выполняемая с разворотом на 360 °

Стойки

Ёи дачи — стойка ожидания

Фудо дачи — пятки на ширине плеч, носки развёрнуты

Дзенкутсу дачи — передняя нога согнута, задняя прямая

Учи хачи дачи — пятки на ширине плеч, носки повёрнуты внутрь

Мисуби дачи — пятки вместе, носки врозь

Кокутсу дачи — стойка с заднеё приклонённой ногой, передняя нога пяткой не касается пола

Некоаши дачи — стойка подобна кокутсу дачи, но расстояние между ногами значительно меньше

Санчин дачи — ноги на ширине плечь немного согнуты, одна нога на ступню впереди другой, носки обеих ног повёрнуты внутрь

Киба дачи — ноги шире плеч и согнуты в коленях на 90°

Тсури аши дачи — стойка на одной задней ноге

Моро аши дачи — ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперёд

Хейсоку дачи — ступни вместе

Какэ аши дачи — «скрученная» стойка с заступом ноги сзади или спереди;

Камаэтэ дачи (кумитэ дачи) — боевая стойка

Блоки

Дзёдан укэ – верхний блок

Сото укэ – блок предплечьем снаружи внутрь

Учи укэ – блок предплечьем изнутри наружу

Гэдан барай – сбив вниз

Маэ-Маваши-Укэ (Маэ Маваси Укэ) – передний круговой блок.

Шуто-Маваши-Укэ (Сюто Маваси Укэ) – круговой блок в позиции Шуто.

Моротэ учи укэ — блок предплечьем изнутри наружу, усиленный второй рукой

Учи укэ гэдан барай – двойной блок предплечьями

Удары руками

Сэйкэн цуки – удар кулаком вперед

Энкэй гяку цуки – удар со скручиванием после кругового блока

Татэ цуки – удар кулаком, расположенным вертикально

Агэ цуки – удар крюком снизу вверх в подбородок

Сита цуки – удар крюком снизу вперед по корпусу

Ороси цуки – удар крюком сверху вниз

Моротэ цуки – удар двумя руками вперед

Яма цуки – удар двумя руками на разных уровнях
Дзюн цуки – удар в сторону
Сётэй учи – удар «пяткой» ладони
Ёххон нукитэ – удар пальцами в горло и сплетение
Нихон нукитэ – удар пальцами в глаза
Хиракэн цуки – удар суставами сжатых наполовину пальцев
Хиракэн маваси учи – круговой удар суставами сжатых наполовину пальцев
Рютокэн – удар суставами в положении «голова дракона»
Тохо цуки – удар «рукой – крюк» в горло
Аго учи – хлесткий удар в подбородок
Тэтцуи ороси учи – удар «молотом» сверху
Тэтцуи комиками учи – удар «молотом» сбоку в висок
Тэтцуи хидзо учи – удар «молотом» сбоку по рёбрам
Тэтцуи ёко учи – удар «молотом» наотмашь в сторону
Уракэн сёмэн гаммэн учи – удар перевёрнутым кулаком вперёд
Уракэн саю учи – удар перевёрнутым кулаком вправо и влево
Уракэн хидзо учи – удар перевёрнутым кулаком в сторону по рёбрам
Уракэн маваси учи – круговой удар перевёрнутым кулаком по голове
Сюто сакоцу учи – удар ребром ладони сверху по ключице
Сюто утикоми – прямой удар ребром ладони
Сюто гаммэн учи – удар ребром ладони сбоку по голове или шее
Сюто хидзо учи – удар ребром ладони сбоку по рёбрам
Сюто ёко учи – удар ребром ладони наотмашь в сторону
Сюто дзёдан учи учи – удар ребром ладони наотмашь вперед
Маваси учи – круговой удар крюком
Ояюби иппонкэн – круговой удар кулаком с полусогнутым большим пальцем
Хайто учи – круговой удар внутренним ребром ладони
Моротэ хайто учи – круговой удар внутренними рёбрами ладони
Хайсю учи – удар тыльной стороной ладони наотмашь
Кокэн учи – удар запястьем
Кэйко учи – удар пальцами, собранными щепоткой, в глаз
Маваси хидзи атэ – круговой удар локтем
Маэ хидзи атэ – подбив локтем
Агэ хидзи атэ – удар локтем вперёд
Ороси хидзи атэ – удар локтем сверху вниз
Усиро хидзи атэ – удар локтем назад, усиленный второй рукой

Удары ногами

Хидза гэри – удар коленом
Маваси хидза гэри – круговой удар коленом
Кин гэри – удар в пах

Маэ гэри – прямой удар вперёд
Маэ какато гэри – прямой удар пяткой
Маэ кзагэ – маховый удар вперёд
Сото маваси кзагэ – маховый удар снаружи внутрь
Учи маваси кзагэ – маховый удар изнутри наружу
Ёко кзагэ – маховый удар в сторону
Ёко гэри – удар ребром стопы в сторону
Кансэцу гэри – удар ребром стопы в коленный сустав
Маваси гэри – круговой удар вперед
Усиро гэри – прямой удар назад
Ути хайсоку гэри – диагональный удар вперёд
Ороси сото какато гэри – удар сверху вниз после кругового выноса снаружи
Ороси ути какато гэри – удар сверху вниз после кругового выноса изнутри
Какэ гэри (ура маваси гэри) – обратный круговой удар
Усиро маваси гэри («вертушка»)– обратный круговой удар с разворотом на 360 °
Маэ тоби гэри – удар в прыжке вперед
Нидан тоби гэри – двойной удар в прыжке вперёд на разных уровнях
Ёко тоби гэри – удар в прыжке в сторону
Маваси тоби гэри – круговой удар вперёд в прыжке
Усиро тоби гэри – прямой удар назад в прыжке
Усиро маваси тоби гэри («вертушка в прыжке») – круговой удар назад в прыжке
До маваси кайтэн гэри — «вертушка в падении»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963418007

Владелец Пятёрко Александра Олеговна

Действителен с 08.12.2023 по 07.12.2024