

Министерство образования и науки Алтайского края
комитет по образованию города Барнаула
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр
внешкольной работы «Военно-спортивный клуб «Борец»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «31» мая 2023г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦВР «ВСК
«Борец» А.И. Николайчик
Приказ №69
От «31» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Киокусинкай»

Возраст учащихся: 6 - 16 лет
Срок реализации: 1 учебный год
Программа – модифицированная

Авторы-составители:
Ломоносов Михаил Васильевич, тренер-
преподаватель,
Лузянин Анатолий Владимирович, методист

г. Барнаул, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы...	3
1.1. Пояснительная записка...	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты...	6
1.3. Содержание программы...	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий...	19
2.1. Календарный учебный график...	19
2.2. Условия реализации программы...	19
2.3. Формы аттестации...	20
2.4. Оценочные материалы...	20
2.5. Методические материалы...	21
2.6. Список литературы...	22

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- 4. Концепция развития дополнительного образования детей утверждённая (Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУ ДО ЦВР «ВСК «Борец» (приказ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра внешкольной работы «Военно-спортивный клуб «Борец» № 42 от 30.05.2019г.)

Актуальность:

Система дополнительного образования является частью образовательного процесса. Создавая благоприятную коммуникативную среду, дополнительное образование обеспечивает учащемуся обучение, воспитание, формирование мотивации к познанию и творчеству. По своему «местоположению» в системе образования – это часть образовательной деятельности, которая находится за пределами общеобразовательного государственного стандарта, включая изучение тех областей культуры и науки, которые не представлены в школьных

программах. Дополнительное образование сопряжено с базовым, но не повторяет его, а расширяет, углубляет, вводит новые аспекты, востребованные детьми и их родителями.

Дополнительное образование мобильно, вариативно, многообразно, личностно ориентировано. Его назначение – удовлетворение многообразных потребностей детей и подростков в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения в школе.

Основное (базовое) образование ценно своей системностью, дополнительное – возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка.

Все это делает дополнительное образование самостоятельной образовательной сферой, ценной и значимой для личности и общества.

Таким образом, дополнительное образование, обеспечивая социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, является одним из определяющих факторов развития их способностей и интересов, их социального и профессионального самоопределения. Все это ставит развитие системы дополнительного образования в разряд приоритетов федеральной, региональной и муниципальной политики.

Наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, в частности киокусинкай, как представителя лучших традиций мировой культуры, также является актуальной тенденцией в дополнительном образовании.

Киокусинкай, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэдо, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе, силу удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, Киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Эти значимые различия хорошо осознаются специалистами. И совершенно не случайно в нашей стране Киокусинкай признан самостоятельным видом спорта и

включен в Реестр видов спорта Министерства спорта Российской Федерации как самостоятельная единица.

Занятия проводятся с разновозрастным составом.

Младшие учащиеся с 6 до 9 лет. Выполняют упражнения киокусинкай в ограниченном составе, в соответствии с логикой подготовки к виду спорта киокусинкай.

Медицинские обследования занимающихся должны проводиться в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями, семинарами, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Без заключения врача о состоянии здоровья, учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности при проведении занятий.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:
«Киокусинкай».

Вид программы:

Программа является модифицированной. В разработке программы участвовал коллектив авторов-составителей: Ломоносов Михаил Васильевич, тренер-преподаватель; Лузянин Анатолий Владимирович, методист.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся: 6 – 16 лет.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: 1 учебный год, (с сентября по май 216 учебных часа, последующий период обучения в летний период включает совершенствование подготовки по различным направлениям образовательной деятельности (соревнования, профильные смены, слёты, конференции, иные мероприятия по тематике программы)).

Формы обучения.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:
разновозрастные учащиеся.

Режим занятий:

Предмет	Базовый уровень
«Киокусинкай».	6 часов в неделю; 216 часов в год.

1.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся, через занятия киокусинкай.

Задачи программы:

Личностные (воспитательные):

Воспитать учащегося как цельную гармонично-развитую личность, закладывая основы представлений об облике спортсмена занимающегося киокусинкай.

Воспитать волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.

Профилактика вредных привычек среди учащихся

Метапредметные (развивающие):

Заложить основы навыков самостоятельной деятельности и самообразования;

Привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом.

Образовательные (обучающие, предметные):

Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

Познакомить учащихся киокусинкай, дать обучающимся компетенции, необходимые для дальнейшего занятия данным видом спорта;

Дать учащимся основы знаний по киокусинкай.

Ожидаемые результаты обучения

	Базовый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none">- освоят теоретические азы вида спорта киокусинкай, аспекты традиционного культурно-духовного составляющего.- получают знания об этикете Киокусинкай, правилах техники безопасности на занятиях, ухода за спортивным снаряжением и личной гигиене.

Базовый уровень	
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - получают практические навыки участия в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и мероприятиях. - оказывать первую медицинскую помощь при механических, физических травмах. - умение и навыки исполнения упражнений киокусинкай. - умение обращения с видами стрелкового оружия и их использование
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - владение техникой киокусинкай; - владение навыками оказания первой медицинской помощи; - владеть навыками приёмов киокусинкай.

1.3.Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела	Название темы	Количество часов обучения			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
1.	Общая подготовка.	Тема №1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	2		Анкетирование
		Тема №2. Личная гигиена	2	2		Анкетирование
		Тема №3. История киокусинкай.	2	2		Анкетирование
2.	Техника упражнений, (стойки, передвижения, защита)	Тема №4. Санчин-дачи. Стойки. Эстафета.	6	2	4	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №5. Кихон. Базовая техника.	14	4	10	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №6. Кихон. Эстафета	2		2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях

		Тема №7. Кихон. Планка	6		6	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №8. Идо-гейко. Упражнения на гибкость.	12	2	10	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №9. Техника рук (Сото-уке, учи-уке);	4	2	2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №10. Кихон. Идо-гейко.	4	2	2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №11. Сото-уке, учи-уке. Защита	4	2	2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №12. Зенкутсу-дачи. Стойки.	4	2	2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №13. Киба-дачи. ОФП.	2		2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №14. Зенкутсу-дачи. Стойки.	2		2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №15. Кокутсу-дачи. Стойки.	2		2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
3.	Специальная физическая подготовка	Тема №16. Разминка, повторение ударов руками на месте	8	2	6	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях

		Тема №17. Повторение ударов ногами на месте	8	2	6	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема № 18. Работа в парах. Эстафета	6	2	4	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №19. Работа в парах. Упражнения на гибкость.	2		2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №20. Работа в парах. Упражнения на равновесие.	4		4	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №21. Работа в парах по макиварам Эстафета.	12	2	10	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №22. Работа по макиварам.	4		4	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №23. Работа по макиварам. Бег.	4		4	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №24. Повторение ударов ногами на месте. Бег.	4		4	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №25. Работа с отягощением. ОФП	4		4	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
4.	Ката	Тема №26. Тайкуеку-соно-ичи. Упражнения на равновесия.	8	2	6	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №27. Тайкуеку-соно-сан.	4		4	Анкетирование, Показательные

		Упражнения со скакалкой.				выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №28. Тайкуеку-соно-сан. Эстафета.	4		4	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №29. Такуеку-соно-ни.	4		4	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №30. Тайкуеку-соно-ичи. Упражнения на гибкость	8		8	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №31. Ката. Упражнения на гибкость.	4		4	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №32. Ката. Упражнение на равновесие.	2		2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №33. Ката. Эстафета.	4		4	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
5.	Кумитэ	Тема №34. Работа в парах, кумитэ	18	2	16	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №35. Кумитэ. эстафета	6		6	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №36. Кумитэ. Упражнения на гибкость.	6		6	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №37. Кумитэ. ОФП	2		2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
		Тема №38. Кумитэ. Упражнения на равновесия	2		2	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс,

						участие в соревнованиях и мероприятиях
6.	Участие в соревнованиях и мероприятиях.	Тема №39. Участие в соревнованиях и мероприятиях	12	6	6	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях
7.	Аттестация	Тема №40. Аттестация	8	2	6	Анкетирование, Показательные выступления, мастер-класс, участие в соревнованиях и мероприятиях Промежуточный/ Итоговый контроль
Итого на учебный год			216	42	174	

Раздел №1. Общая подготовка

Тема №1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория (2 часа).

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах киокусинкай. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Страховка и само страховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи.

Тема № 2. Личная гигиена.

Теория (2 часа).

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.

Закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Тема №3. История киокусинкай.

Теория (2 часа).

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии киокусинкай.

История развития киокусинкай. Спортивные и традиционные направления киокусинкай. История развития киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации киокусинкай. Ассоциация Киокусинкай России.

Kyokushinkai (Кёкусинкай) - контактный стиль, где упор сделан на жёсткое каратэ-до, реально оценивающее не только технические навыки спортсмена, но и его способность противостоять ударам. Стиль создан японцем корейского происхождения Масутассу Ояма в конце 40-х годов. Целью создания стиля было возрождение утраченных древних традиций и преодоление кризиса в каратэ-до. В переводе Kyokushinkai (Кёкусинкай) значит "Союз реального предела" или "Общество абсолютной истины". Стиль Kyokushinkai (Кёкусинкай) - атлетический, силовой, динамичный активно наступательный. Kyokushinkai (Кёкусинкай) - это не столько спорт, сколько боевое искусство. Каратэ Kyokushinkai (Кёкусинкай) сегодня известно и максимализмом своих нормативных требований, и суровой дисциплиной занятий, самой жесткой системой боевой подготовки с ее интенсивными изнурительными тренировками, специальными методами обучения и тестами. Как боевое искусство - Будо Каратэ - Kyokushinkai (Кёкусинкай) являет собой путь совершенствования человека, освобождения его сознания от оков предрассудков и эгоизма, достижения человеком единства и гармонии со всем сущим.

Стремительный марш по странам и континентам нового стиля каратэ — каратэ Кёкусинкай — следствие и феноменальных достижений его легендарного создателя Масутацу Оямы, и бесспорных достоинств основанной им школы. Эта система боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания мастеров, этот «союз искателей абсолютной истины» на пути боевого искусства, бросающих решительный вызов пределам человеческих возможностей, обрели заслуженную популярность. Известность Оямы, ставшего победителем Первого всеяпонского чемпионата по каратэ, в 50-е годы перешагнула границы Японии и облетела мир.

Слава Кёкусинкай как «сильнейшего каратэ», отличающегося атлетическим, силовым и динамичным, реально-контактным стилем ведения боя, прочно утвердилась в середине 70-х годов. Этому в немалой мере способствовало проведение в 1975 г. в Токио Первого открытого чемпионата мира по правилам Кёкусинкай. В нем приняли участие представители разных школ и стилей, но даже мастера контактных направлений (среди которых были и ученики знаменитого Брюса Ли, и чемпионы тайландского бокса) не смогли устоять перед натиском бойцов Кёкусин Будо- каратэ. Можно ли удивляться тому, что школа Масутацу Оямы, подготовившая к тому времени немало мастеров высокого класса, быстро завоевала международное признание, привлекая к новому стилю все больше сторонников.

Путь Масутацу Оямы был связан с возрождением высших идеалов и достижений многовековой традиции боевых искусств Востока. Он начался в то время, когда само сохранение традиции оказалось под угрозой, что потребовало

подвижничества, самозабвенных тренировок, страстных духовных поисков, веры в истинное предназначение искусства Будо. Путь Оямы — это история нового стиля, ибо история боевых искусств на Востоке всегда предстает как история выдающихся мастеров, их учеников и последователей, объединенных школой. Главные этапы и события биографии Оямы чрезвычайно важны для понимания сути его реформаторской деятельности.

Спортивные дисциплины киокусинкай: кумитэ, ката, тамаси-вари (разбивание твёрдых предметов незащищёнными частями тела, практикуемое в японских боевых искусствах).

Раздел №2. Техника упражнений, (стойки, передвижения, защита)

Тема №4. Санчин-дачи. Стойки. Эстафета.

Теория (2 часа).

Стойки и позиции. Сантин-дати — основная боевая стойка каратэ. Характеризуется очень жёсткой позицией с напряжением всех мышц, благодаря чему также называется стойкой «крепость». За характерный вид данную стойку называют «песочные часы».

Практика (4 часа).

Выполнение упражнения. Ноги в сантин-дати стоят примерно на ширине плеч или чуть шире. Передняя нога выдвинута вперёд на длину стопы, носки повернуты внутрь. Распределение веса тела между правой и левой ногой равномерное, при этом вес тела приходится на внутренние стороны стоп, что придаёт стойке устойчивость. Колени так же обращены внутрь, защищая пах. Таз подбит вперёд и вверх. Исходное положение рук — двойной блок морото-ути-укэ.

Стойка может быть как левосторонней (хидари), так и правосторонней (миги).

Выход в сантин-дати осуществляется коротким дугообразным шагом вперёд, в процессе которого ступня шагающей ноги слегка касается опорной.

Тема №5. Кихон. Базовая техника.

Теория (4 часа).

Классификация по поясам

Ученические (кю) и мастерские (даны) степени. В Киокушинкай десять кю (10-й кю является самым младшим, 1-й — старшим) и десять дан (1-й дан — младший, 10-й — старший, которым может обладать только 1 человек). Каждой степени соответствует пояс определённого цвета с одной или несколькими поперечными полосками (либо без таковых), нашитыми на правый конец пояса. Традиционно, данам соответствует чёрный пояс. На чёрный пояс нашиваются жёлтые (золотые) полоски, число которых соответствует дану (с первого по девятый). Десятому дану соответствует красный пояс.

Система цветности ученических поясов (кю) значительно отличается от системы цветности поясов в других боевых искусствах и имеет более глубокое значение, чем простой переход от светлого цвета к более тёмному при увеличении степени. Цвета поясов кю объединены в пять групп, имеющих один цвет, причём на пояс, соответствующий более старшему кю, нашивается полоска цвета более старшей группы (исключение — пояс 1-го кю имеет жёлтую полоску)

Практика (10 часов).

Этикет. Тренировки. Техника.

Тема №6. Кихон. Эстафета

Практика (2 часа).

Этикет. Тренировки. Техника. Эстафета.

Тема №7. Кихон. Планка

Практика (6 часа).

Этикет. Тренировки. Техника. Упражнение Планка.

Тема №8. Идо-гейко. Упражнения на гибкость.

Теория (2 часа).

Основы перемещений. Упражнения на гибкость.

Практика (10 часов).

Упражнения на гибкость.

- Сейэн цуки (ой, гяку - чудан),
- Сейкэн С цуки (ой, гяку - дзёдан),
- Сейкэн аго-учи,
- Сейкэн шита-цуки (киба-дачи),
- Сейкэн дзёдан-укэ,
- Сейкэн сото-укэ,
- Сейкэн учи-укэ,
- Сейкэн гедан-барай,
- Сейкэн учи-укэ/гедан-барай,
- Чусоку мае-киаге (из дзенкуцу-дачи),
- Хайсоку сотомаваши киаге,
- Тэйсоку учи маваша киаге,
- Ганмэн хиза-гери,
- Кин-гери,
- Дзёдан чусоку мае-гери;
- Сокуто йоко-киаге.

Тема №9. Техника рук (Сото-уке, учи-уке);

Теория (2 часа).

Сото Уке траектория движения снаружи внутрь от прямых ударов в голову и корпус. Поднимите кулак к виску (мизинец вверх), затем резким сильным движением с поворотом бедер в том же направлении перенесите кулак к противоположному плечу. Остановите кулак около противоположного плеча Кентос вперед (поворот кулака на 180°) приблизительно на расстоянии 20 сантиметров. Локоть прижат к животу. Атака блокируется предплечьем со стороны мизинца.

В конечной фазе корпус повернут к противнику на 3/4, что также уменьшает для противника площадь поражения. Защитой Сото Уке, как правило, блокируются прямые удары руками и ногами.

Практика (2 часов).

При перемещении вперед или назад обычно применяется стойка Зенкутсу Дачи с блоком Сото Уке.

Блок Сото Уке можно перевести в блок Аге Уке, не опуская руки, или наоборот, а также перевести в блок Гедан Барай, что повышает эффективность и частоту его применения.

После проведения блока Сото Уке можно повернуться на 180° и нанести Эмпи Учи или Уракен Учи в качестве контратаки.

Тема №10. Кихон. Идо-гейко.

Теория (2 часа).

Техника перемещений.

Практика (2 часа).

Выполнение по выбору упражнений.

Тема №11. Сото-уке, учи-уке. Защита

Теория (2 часа).

Сото Уке траектория движения снаружи внутрь от прямых ударов в голову и корпус. Поднимите кулак к виску (мизинец вверх), затем резким сильным движением с поворотом бедер в том же направлении перенесите кулак к противоположному плечу.

Упражнения по защите, учи-уке.

Практика (2 часа).

Упражнения по защите

Тема №12. Зенкутсу-дачи. Стойки.

Теория (2 часа).

Зенкутсу-дачи. Стойка.

Практика (2 часа).

Зенкутсу-дачи. Стойка.

Тема №13. Киба-дачи. ОФП.

Теория (2 часа).

Стойка киба-дачи. Общефизические упражнения.

Тема №14. Зенкутсу-дачи. Стойки.

Теория (2 часа).

Боевая стойка зенкутсу-дачи.

Тема №15. Кокутсу-дачи. Стойки.

Теория (2 часа).

Боевая стойка Кокутсу-дачи.

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Тема №16. Разминка, повторение ударов руками на месте

Теория (2 часа).

Изучение упражнений для разминки, повторение ударов руками на месте

Практика (6 часа).

Упражнения на развитие координации и силы. Бег с прыжками вверх и одновременными поворотами вокруг своей оси. Имитация ударов ногами в замедленном темпе. Удары ногами без возврата ноги на пол.

Тема №17. Повторение ударов ногами на месте

Теория (2 часа).

Специальные физические упражнения для развития техники удара.

Практика (6 часа).

Выполнение специальных физических упражнений по развитию техники удара.

Тема № 18. Работа в парах. Эстафета

Теория (2 часа).

Упражнения по работе в парах.

Практика (4 часа).

Работа в парах по выполнению упражнений. Эстафета

Тема №19. Работа в парах. Упражнения на гибкость.

Практика (2 часа).

Растяжка. Мостик. Растяжка с наклоном в сторону. Растяжка с выпадом в сторону. Поперечная растяжка сидя.

Тема №20. Работа в парах. Упражнения на равновесие.

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений киокусинкай в парах. Движение по линии по 2 человека.

**Тема №21. Работа в парах по макиварам
Эстафета.**

Теория (2 часа).

Выполнение упражнений с использованием макивар.

Практика (10 часа).

Работа в парах по макиварам. Эстафета.

Тема №22. Работа по макиварам.

Практика (4 часа).

Работа в парах по макиварам.

Тема №23. Работа по макиварам. Бег.

Практика (4 часа).

Работа в парах по макиварам. Бег (Дистанции и время выбираются в зависимости от возраста и пола учащегося согласно комплексу ГТО).

Тема №24. Повторение ударов ногами на месте. Бег.

Практика (4 часа).

Повторение ударов ногами на месте. Бег.

Тема №25. Работа с отягощением. ОФП

Практика (4 часа).

Использование утяжелителей, гантелей при выполнении упражнений. Выполнение упражнений по общефизической подготовке.

Раздел №4. Ката.

Тема №26. Тайкуеку-соно-ичи. Упражнения на равновесия.

Теория (2 часа).

Ката – большая группа строго регламентированных упражнений, представляющих собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям и в точно установленной последовательности, имитирующих бой с несколькими противниками, из которого исполнитель ката условно выходит победителем. В состязаниях по ката выступают спортсмены одного пола и одной возрастной категорий, соревнуясь между собой в лучшем исполнении сначала назначенных судьейской коллегией, а затем произвольно выбранных ката.

Ката Тайкиоку — Первопричина — Великий предел. Тайкиоку ката были созданы Гичином Фунакоши. Сосай Ояма описывает ката Тайкиоку как основу всех ката, познание которому нужно научиться, прежде чем обучаться идти по тропе каратэ.

Практика (6 часа).

Выполнение упражнений: Тайкуеку-соно-ичи, упражнения равновесия, упражнения направленные развитие общефизической подготовки.

Тема №27. Тайкуеку-соно-сан. Упражнения со скакалкой.

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: Тайкуеку-соно-сан, упражнения равновесия, упражнения направленные развитие общефизической подготовки.

Тема №28. Тайкуеку-соно-сан. Эстафета.

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: Тайкуеку-соно-сан. Эстафета.

Тема №29. Такуеку-соно-ни.

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: Такуеку-соно-ни.

Тема №30. Тайкуеку-соно-ичи. Упражнения на гибкость

Практика (8 часа).

Выполнение упражнений: Тайкуеку-соно-ичи. Упражнения на гибкость.

Тема №31. Ката. Упражнения на гибкость.

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений ката. Упражнения на гибкость.

Тема №32. Ката. Упражнение на равновесие.

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений ката. Упражнения на равновесие.

Тема №33. Ката. Эстафета.

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений ката. Эстафета.

Раздел №5. Кумитэ

Тема №34. Работа в парах, кумитэ

Теория (2 часа).

Кумитэ – спортивный бой двух соперников одного пола и одной возрастной и весовой категорий, использующих для достижения победы технико-тактический арсенал киокусинкай, разрешенный правилами соревнований.

Практика (16 часа).

Проведение спортивных соревнований, показательных выступлений по Кумитэ.

Тема №35. Кумитэ. Эстафета

Теория (2 часа).

Изучение упражнений кумитэ. Правил эстафеты.

Практика (6 часов).

Проведение спортивных соревнований, показательных выступлений по Кумитэ. Эстафета.

Тема №36. Кумитэ. Упражнения на гибкость.

Практика (6 часов).

Выполнение поединков кумитэ. Упражнения на гибкость.

Тема №37. Кумитэ. ОФП

Практика (2 часа).

Выполнение поединков кумитэ. Общефизические упражнения.

Тема №38. Кумитэ. Упражнения на равновесие

Практика (2 часа).

Выполнение поединков кумитэ. Упражнения на равновесие.

Раздел №6. Участие в соревнованиях и мероприятиях.

Тема №39. Участие в соревнованиях и мероприятиях

Теория (6 часов).

Правила соревнований, показательных выступлений по киокусинкай

Практика (6 часов).

Участие в соревнованиях и мероприятиях по киокусинкай

Раздел №7. Аттестация

Тема №40. Аттестация

Теория (2 часа).

Проведение анкетирования

Практика (6 часов).

Участие в мероприятиях и соревнованиях

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	108
Продолжительность каникул	с 01.06.2024г. по 31.08.2024г (летние каникулы).
Даты начала и окончания учебного года	с 11.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	декабрь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>Для реализации программы предусмотрен учебно-спортивный комплекс, тренажёрный зал, разминочный (зеркальный) зал, стадион, борцовский зал, большой спортзал.</p> <p>Занятия проводятся в большом от (от 15*12 м до 36*18 м) и малом физкультурно-спортивном зале – «борцовский зал» (до 15*12 м), на спортивной площадке (стадион), возможны занятия на местности и стадионе. Место проведения занятий определяется темой учебно-тематического планирования.</p> <p>Для освоения программы необходим следующий инвентарь и оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none">- Коврик гимнастический (15 единиц на группу);- Ковер борцовский (мат борцовский) (30 штук на группу);- Скакалка гимнастическая (5 единиц на группу);

Аспекты	Характеристика
	<ul style="list-style-type: none"> - Мяч баскетбольный (8 штук на группу); - Мяч волейбольный (5 штук на группу); - Мяч футбольный (2 штуки на группу); - Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу); - Стадион (1 единица на группу); - Физкультурно-спортивный зал (до 15*12 м) (1 помещение на группу); - Аптечка для оказания первой помощи (пр. 169н от 05.03.2011г.) (1 штука на группу); - Секундомер (1 штука на группу); Кимоно - 16 шт. (каждому учащемуся), макивары - 8 шт., перчатки - 16 шт. (каждому учащемуся).
Информационное обеспечение	Наглядные материалы: раздаточный материал с изображением упражнений.
Кадровое обеспечение	Требования к кадровому обеспечению предъявляются в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Анкетирование,
- Участие в мероприятиях (слётах, фестивалях и т.д.) и соревнованиях и их результаты,
- Творческая работа,
- Мастер-классы.
- Сдача контрольных нормативов в соответствии с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) либо в соответствии с таблицей контрольных нормативов образовательной программы (таб. №1).

2.4. Оценочные материалы

Учебные занятия и тренировки, индивидуальные дополнительные занятия, мастер-классы, тренинги, учебно-полевые сборы, участие в соревнованиях и конкурсах, познавательные экскурсии и встречи, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, самоподготовка, обобщение опыта, взаимная подготовка.

Теоретическая подготовка оценивается путём анкетирования, практическая по выбору педагогического работника: сдача части нормативов ГТО, анализом обучения, анализом участия в мероприятиях и соревнованиях. Практические результаты могут оцениваться по пяти достигнутым уровням подготовки: (низкий-

до слабого, слабый, средний, высокий, высший - далее) либо (зачёт не зачёт). Нормативы выбраны по среднестатистическому принципу, либо по соответствию комплекса ГТО.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения.

В течение учебного года в журнале работы педагога дополнительного образования ведется учет результативности усвоения образовательной программы по видам деятельности в рамках участия в мероприятиях и соревнованиях.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра
- Презентация
- Мастер-класс
- Чемпионат
- Турнир
- Тренинг
- Экспедиция

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС КонсультантПлюс онлайн. - [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
2. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 01.02.2021) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации") [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС КонсультантПлюс онлайн. - [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_72806/ Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" / СПС ГАРАНТ. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ> м
3. Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС ГАРАНТ. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ> м
4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // КонсультантПлюс. [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
5. Концепция развития дополнительного образования детей утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС Консультант плюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/
6. Постановление Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. N 1441 "Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе" [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС ГАРАНТ. [сайт]. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/181486/#ixzz4OYOhTTAY>
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС «Гарант»: [сайт]. - Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // Официальный сайт

Список литературы

9. Барбаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. // Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2009. – С.31.

10. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. Учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001. - С.10.

11. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акоюн А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003 – 96 с.

12. Земсков Е.А. Формирование навыков основных движений у детей школьного возраста средствами гимнастики: Метод. Разработки для студ. И слушателей фак. Повышения квалификации усовершен. ГЦОЛИФКа / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин. – М.: Б.и., 1991 – 32 с.

13. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.

14. Аксенов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному, 2007

15. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.

16. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.

17. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. «Боевое искусство планеты», № 6 2007 г., с. 15-19.

18. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзётацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение

КЮ/ДАН	УСЛОВИЯ получения КЮ/ДАН (для детей)
На 10 КЮ	Стаж занятий Киокусинкай не менее 6 месяцев. (оранжевый)
На 9 КЮ	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 10 Кю. (оранжевый с синей полосой)
На 8 КЮ	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 9 Кю. (синий)
На 7 КЮ	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 8 Кю. (синий с желтой полосой)
На 6 КЮ	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 7 Кю. (желтый)
На 5 КЮ	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 6 Кю. (желтый с зеленой полосой)
На 4 КЮ	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 5 Кю. (зеленый)
На 3 КЮ	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 4 Кю. (зеленый с коричневой полосой)
На 2 КЮ	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 3 Кю. (коричневый)
На 1 КЮ	Не ранее, чем через 12 месяцев после получения 2 Кю. (коричневый с черной полосой)

Минимальные квалификационные требования

10-9 кю

(оранжевый пояс)

Кихон

Стойки (ТАТИКАТА): сидзэн-дати (фудо-дати); хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; ути хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати, сантин-дати..

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** соноба тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки; соноба тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки; сэйкэн моротэ хэйко-дзуки; ои тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки»; тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн ои-дзуки».

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** маэ хидза-гэри; хайсоку кин-гэри; тусоку маэ-гэри; дзюн-гэри; гяку-гэри; тусоку маэ-кэагэ.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА):сэйкэн дзёдан-укэ; сэйкэн тюдан ути-укэ; сэйкэн моротэ ути-укэ; сэйкэн тюдан сото-укэ; сэйкэн гёдан-бараи.

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА): «укэ – цуки», «укэ – кэри», «нирэн-дзуки», «нидан-дзуки», «кэри – цуки», «цуки – кэри», «нирэн-гэри».

Ката: Тайкёку Сонно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку Сонно сан.

Кумитэ: Якусоку кумитэ – 2 боя

8-7 кю

(синий пояс)

Техника 9 и 10 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА):

- **базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):** кокуцу-дати; нэкоаси-дати; цуруаси-дати, маэ какэаси-дати.

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** соноба сэйкэн аго-ути; соноба сэйкэн сита-дзуки (уракэн сита-дзуки); сэйкэн агэ-цуки; ои тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн дзюн-дзуки; соноба уракэн сёмэн гаммэн-ути; соноба уракэн саю гаммэн-ути; соноба уракэн хидзо-ути; соноба уракэн маваси-ути; ёнхон татэ нукитэ (суйгэцу-цуки – тычок в солнечное сплетение);

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** сокуто ёко-кэагэ; сокуто кансэцу-гэри; сокуто тюдан (дзёдан) ёко-гэри; тэйсоку сото маваси-гэри; хайсоку ути маваси-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): сэйкэн моротэ ути-укэ гэдан-барай; осаэ укэ; дзёдан саситэ-укэ; сюто маваси-укэ; тэйсоку сото маваси-гэри-укэ; хайсоку ути маваси гэри-укэ.

Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

- **Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА):** «укэ – нирэн-дзуки», «укэ – кэри – цуки», «укэ – цуки – кэри», «нирэн-укэ-цуки», «санрэн-дзуки», «санрэн-гэри».

Ката: Пинъан соно ити, Пинъан соно ни.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 4 боя.

6-5 кю

(желтый пояс)

Техника 8 и 7 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): кибэ-дати, сико-дати;

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** ёко сэйкэн дзюн-дзуки; тюдан сэйкэн каги-дзуки; ёнхон ёко нукитэ; хара ёнхон нукитэ; ёнхон кинтэки нукитэ; тэтцуи гаммэн-ути; тэтцуи хара-ути; соноба тэтцуи гаммэн (комэками)-ути; дзёдан (тюдан, гэдан) тэтцуи ути-ути; тэтцуи ороси-ути; тэтцуи кинтэки-ути; соноба сэйкэн аго-ути; ёко сэйкэн дзюн-дзуки; тюдан сэйкэн каги-дзуки; соноба сэйкэн сита-дзуки (уракэн сита-дзуки); сэйкэн агэ-цуки; ои тюдан (гэдан) дзюн сита-дзуки; ои тюдан (гэдан) гяку сита-дзуки.

- **силовые удары локтем (ХИДЗИ-АТЭ):** тюдан маэ хидзи-атэ; дзёдан маваси хидзи-атэ; дзёдан агэ хидзи-атэ; гэдан ороси хидзи-атэ; тюдан (гэдан) ёко хидзи-атэ; тюдан усиро хидзи-атэ; дзёдан усиро хидзи-атэ;

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** тюдан (дзёдан) хидза маваси-гэри; сунэ маваси сотомомо-гэри; тюдан (дзёдан) хайсоку маваси-гэри; соноба тюдан (дзёдан) какато усиро-гэри; какато фумикоми.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): тюдан котэ-укэ; сэйкэн гэдан дзюдзи-укэ; сэйкэн дзёдан дзюдзи-укэ; хидзи укэ;

Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

- **Комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА):** «укэ – цуки», «укэ – кэри», «нирэн-дзуки», «нидан-дзуки», «кэри – цуки», «цуки – кэри», «нирэн-гэри».

- **Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА):** «укэ – нирэн-дзуки», «укэ – кэри – цуки», «укэ – цуки – кэри», «нирэн-укэ-цуки», «санрэн-дзуки», «санрэн-гэри».

Ката: Пинъан соно сан, Цуки-но ката.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 6 боёв.

4-3 кю

(зеленый пояс)

Техника 6 и 5 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): усиро какэаси-дати.

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** тюдан сэйкэн ороси-дзуки; дзёдан (тюдан, гэдан) сэйкэн маваси-дзуки; дзёдан усиро фури-дзуки; ёнхон ёко дзюн-нукитэ; сюто гаммэн-ути; сюто гаммэн ути-ути; сюто ороси сакоцу-ути; сюто сакоцу ути-коми; сюто хидзо ути-ути; сюто хара ути.

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** тюдан (дзёдан) какато маэ; тюдан (дзёдан) туюсоку маваси-гэри; дзёдан (тюдан, гэдан) какато ура маваси-гэри; сунэ маваси утимомо-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): маваси-укэ; сюто дзёдан-укэ; «сюто гэдан-бараи; сюто тюдан сото укэ; сюто гэдан дзюдзи-укэ.

Ката: Пинъан соно ён, Сантин.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 8 боёв.

2-1 кю

(коричневый пояс)

Техника 4 и 3 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): тэй кокуцу-дати,

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (УТИ-ВАДЗА):** дзёдан (тюдан) хайсю ути; дзёдан (тюдан) хайто омотэ-ути; дзёдан (тюдан) хайто ура-ути; хайто ороси-ути.

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** тюдан (дзёдан) кайтэн какато усиро-гэри; дзёдан (тюдан) хайсоку усиро маваси-гэри; дзёдан (тюдан) какато усиро маваси-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): маваси гэдан-бараи; сюто дзёдан дзюдзи-укэ; хайто тюдан ути-укэ; хидза-укэ.

Ката: Пинъан соно го, Гэкисай дай, Гэкисай сё.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 10 боёв.

Требования к выполнению технических действий и критерии их оценки

10 – 5 Кю	
Требования	Критерии
Знание терминологии. Форма выполнения технического действия.	<p>Кихон: Правильная осанка, способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия. Согласованность движений рук, ног и туловища. Выполнение технических действий по наиболее оптимальной траектории для достижения максимального эффекта.</p> <p>Дзансин: Выполнять технические действия в паре с партнером с максимальным вниманием и соблюдением правил техники безопасности.</p>
4 - 3 Кю	
Требования	Критерии
Правильная биомеханическая модель выполнения технических действий.	<p>Кихон: Отсутствие при выполнении технических действий лишних и неконтролируемых движений. Оптимальная (анатомически возможная) амплитуда конечностей при выполнении технического действия (Амплитуда). Точность при выполнении технического действия относительно партнёра, обусловленное условиями взаимодействия с ним. Контроль дистанции в процессе выполнения технического действия в зависимости от реакции партнёра.</p> <p>Дзансин: Контроль за выполнением технического действия в зоне условно обозначенной площадки. Равномерное распределение сил на период выполнения программы экзамена. Состояние психологической готовности и мобилизации во время выполнения технического действия.</p>
1 - 2 Кю	
Требования	Критерии
Выполнение технических действий с максимальными скоростно-силовыми показателями.	<p>Кихон: Использование рациональных позиций, обуславливающих статическое и динамическое равновесие. Правильный выбор времени и момента выполнения технического действия. Точность выполнения технического действия соизмеримая с мощностью и скоростью движений с учётом опорных точек в заданных пространственно-временных условиях. Целесообразность сочетания и регулирования скоростей отдельных фаз и всего движения в целом.</p> <p>Кумитэ: Выбор дистанции, с которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно. Боевой дух. Характер. Умение сдерживать свои эмоции. Решительность при выполнении технического действия, которое в реальной ситуации привело бы к поражению противника.</p> <p>Дзансин: Состояние психологической мобилизации до, во время и после выполнения технического действия, контроля ситуации и готовности к выполнению нового технического действия.</p>