**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**Президиум ЧРОО «ФСК» Президент ЧРОО «ФСК»**

**Протокол №\_\_от \_\_\_\_\_БАРДАСОВ В.П.**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.**

**ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА НА 4 «кю*»* (фиолетовый или синий пояс)-150 часов*.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | | ***1-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН*** | | | | | | | | |
| ***1.*** | | ***ИСТОРИЯ КАРАТЭ-ДО (где зародилась каратэ-до ,история развития каратэ-до, основатель каратэ-до, первая школа Сетокан , учителя по СЕТОКАН)*** | | | | | | | | |
| ***2.*** | | ***ТЕРМИНОЛОГИЯ КАРАТЭ-ДО (термины слов по программе и предыдущих программ включительно)*** | | | | | | | | |
| ***3.*** | | ***ЭТИКЕТ ДОДЗЕ ( «Каратэ начинается с поклоном и заканчивается поклоном» )*** | | | | | | | | |
| ***4.*** | | ***КЛЯТВА КАРАТЭКА (знать наизусть)*** | | | | | | | | |
| ***ПРИМЕЧАНИЕ: Все пункты 1-5 знать на отлично и наизусть без заминок*** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| ***2- ТЕХНИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН (КИХОН- базовая техника )№1.*** | | | | | | | | | | |
| ***1.*** | ***НАГАРЭ- дыхание животом*** | | | |  | | | | | |
| ***2.*** | ***САНБОН ДЗУКИ (ДЗЕДАН/ТЮДАН/ТЮДАН)-№1*** | | | | | | | | | |
| ***3.*** | ***ГЬЯКУ САНБОН КУМИТЭ(ТЮДАН/ДЗЕДАН/ТЮДАН)-№2*** | | | | | | | | | |
| ***4.*** | ***АГЭ-УКЭ/УРАКЕН УЧИ/КИДЗАМИ/ГЬЯКУ ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | | | | | | |
| ***5.*** | ***СОТО-УДЭ-УКЭ/ЙОКО-ЭМПИ/УРАКЕН- УЧИ*** | | | | | | | | | |
| ***6.*** | ***УЧИ-УДЭ-УКЭ/КИДЗАМИ ДЗУКИ ДЗЕДАН/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | | | | | | |
| ***7.*** | ***СЮТО УКЭ ТЮДАН/КИДЗАМИ МАЕ КЕРИ ТЮДАН/ГЬЯКУ ДЗУКИ НУКИТЭ ТЮДАН*** | | | | | | | | | |
| ***8.*** | ***МАЕ –РЕН-КЕРИ (ТЮДАН/ДЗЕДАН)*** | | | | | | | | | |
| ***9.*** | ***МАВАСИ КЕРИ ( ДЕДАН/ТЮДАН)*** | | | | | | | | | |
| ***10.*** | ***ЙОКО КЕРИ КЕАГЭ СОКУТО ТЮДАН*** | | | | | | | | | |
| ***11.*** | ***ЙОКО КЕРИ КЕКОМИ КАКАТО ТЮДАН*** | | | | | | | | | |
| ***12.*** | ***УШИРО КЕРИ ТЮДАН*** | | | | | | | | | |
| ***ПРИМЕЧАНИЕ: Все упражнение выполняются по команде экзаменатора.*** | | | | | | | | | | |
| ***КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ –(УСЛОВНЫЙ БОЙ НА ОДИН ШАГ)*** | | | | | | | | | | |
| *.* | ***ТОРИ-нападение(и.п.-х/м дзенкуцу-дати гедан барай –укэ)*** | | | | ***УКЭ-защита (и.п.-поза ожидания)*** | | | | | |
| ***1 в*** | ***В дзенкуцу-дати- гедан барай-укэ ОЙ –ДЗУКИ ДЗЕДАН*** | | | | ***АГЭ-УКЭ-ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***2 В.*** | ***В дзенкуцу-дати-гедан барай-укэ ОЙ –ДЗУКИ ДЗЕДАН*** | | | | ***ДЗЕДАН ТАТЭ СЮТО-УКЭ/ГЬЯКУ СОТО-СЮТО УЧИ ДЗЕДАН*** | | | | | |
| ***3.В*** | ***В дзенкуцу-дати-гедан барай-укэ ОЙ-ДЗУКИ ДЗЕДАН*** | | | | ***СОКУМЕН-УКЭ/ЙОКО КЕРИ КЕАГЭ СОКУТО ТЮДАН/ЙОКО ЭМПИ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***4В.*** | ***В дзенкуцу-дати-гедан барай-укэ ОЙ-ДЗУКИ ДЗЕДАН*** | | | | ***ДЗЕДАН ХАЙСЮ ДЗЮДЗИ-УКЭ/МАВАСИ-КЕРИ/ХИДАРИ МАВАШИ ЭМПИ-УЧИ*** | | | | | |
| ***1 В.*** | ***В дзенкуцу-датигедан барай-укэ -ОЙ-ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | ***СОТО УДЭ-УКЭ/ГЬКУ –ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***2 В.*** | ***В дзенкуцу-датигедан барай-укэ ОЙ-ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | ***СОТО УДЭ-УКЭ/ЙОКО-ЭМПИ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***3 В.*** | ***В дзенкуцу-дати-гедан барай-укэ ОЙ-ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | ***УЧИ УДЭ-УКЭ/КИДЗАМИ ДЗУКИ ДЗЕДАН/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***4 В.*** | ***В дзенкуцу-датигедан барай-укэ ОЙ-ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | ***СЮТО-УКЭ/КИДЗАМИ МАЕ-КЕРИ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ШИХОН НУКИТЭ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***1 В.*** | ***В дзенкуцу-дати реван гедан барай –укэ МАЕ КЕРИ ТЮДАН*** | | | | ***ГЕДАН БАРАЙ –УКЭ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***2 В.*** | ***В дзенкуцу-дати реван гедан барай –укэ МАЕ КЕРИ ТЮДАН*** | | | | ***ГЬЯКУ-ГЕДАН БАРАЙ-УКЭ/КИДЗМИ-ДЗУКИ ДЗЕДАН/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***3 В.*** | ***В дзенкуцу-дати реван гедан барай –укэ МАЕ КЕРИ ТЮДАН*** | | | | ***ДЗЮДЗИ –УКЭ ГЕДАН/ДЗЕДАН ДЗЮДЗИ-УЧИ*** | | | | | |
| ***4. В.*** | ***В дзенкуцу-дати реван гедан барай –укэ МАЕ КЕРИ ТЮДАН*** | | | | ***МИГИ ГЕДАЕ БАРАЙ –УКЭ/ХИДАРИ ТАТЭ-СЮТО/МАЕ ЭМПИ-УЧИ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***1 В.*** | ***В дзенкуцу-дати реван гедан барай –укэ ЙОКО КЕРИ КЕКОМИ ТЮДАН*** | | | | ***СОТО-УКЭ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***2 В.*** | ***В дзенкуцу-дати реван гедан барай –укэ ЙОКО КЕРИ КЕКОМИ ТЮДАН*** | | | | ***ГЕДАН ХАЙВАН –УКЭ/ХАЙТО-УЧИ ДЗЕДАН*** | | | | | |
| ***1 В.*** | ***В дзенкуцу-дати реван гедан барай –укэ МАВАСИ КЕРИ ДЗЕДАН*** | | | | ***ДЗЕДАН ХАЙВАН-УКЭ/ГЬЯКУ –ДЗУКИ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***2 В.*** | ***В дзенкуцу-дати реван гедан барай –укэ МАВАСИ КЕРИ ДЗЕДАН*** | | | | ***ТАТЭ ХЭЙКО СЮТО-УКЭ/ЙОКО ЭМПИ ТЮДАН*** | | | | | |
| ***ПРИМЕЧАНИЕ: Перед каждой атакой ТОРИ –называет уровень атаки, УКЭ- подтверждает уровень атаки и только после подтверждения ТОРИ начинает атаку.***  ***Упражнение выполняется с левой стороны , а также с правой стороны.*** | | | | | | | | | | |
| ***КАТА (БОРЬБА ВООБРАЖАЕМЫМ ПРОТИВНИКОМ ИЛИ БОРЬБА С ТЕНЬЮ)*** | | | | | | | | | | |
| *1.* | ***ХЕАН ШОДАН,ХЕАН НИДАН,ХЕАН САНДАН,ХЕАН ЙОНДАН,- по выбору экзаменатора*** | | | | | | | | | |
| *2.* | ***ХЕАН ГОДАН- обязательная ката*** | | | | | | | | | |
| *3.* | ***БУНКАЙ КАТА – расшифровка КАТА*** | | | | | | | | | |
| ***ПРИМЕЧАНИЕ: по 1-му пункту все перечисленные КАТА знать наизусть, а по 3-му пункту необходимо знать все связки наизусть. расшифровка выполняется 2 раза*** | | | | | | | | | | |
| ***медленно и на 3-й раз быстро и четко, то есть в полной координации*** | | | | | | | | | | |
| ***ТАЙСО (общее физическая подготовка ,упражнение на гибкость, упражнение на равновесие ,упражнение на координации и т.д.)*** | | | | | | | | | | |
| *№* | *НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ* | | *10-11 ЛЕТ* | | | *12-13 ЛЕТ* | *14-15 ЛЕТ* | *16 -17 ЛЕТ* | *18 ЛЕТ И СТАРШЕ* | |
| *1.* | *И.п. :упор лежа :отжимание на ладонях* | | *20* | | | *25* | *30* | *40* | *50* |  |
| *2.* | *И.п. : Упор лежа: отжимание на кулаках* | | *10* | | | *15* | *20* | *25* | *30* | |
| *3.* | *И.п. : Упор лежа : на ребрах ладони* | | *10* | | | *15* | *20* | *30* | *50* | |
| *4.* | *И.п.: лежа на спине- сгибание /разгибание ног и туловища* | | *15* | | | *25* | *30* | *35* | *45* | |
| *5..* | *И.п. лежа на спине –удержание ноги по углом 45 градусов* | | *1 минута* | | | *1м.30 секунт* | *2 минута* | *2.5 минута* | *2.5 минута* | |
| *6.* | *И.п.: стоя :л/ п шпагат или канат на удержание* | | *1 минута* | | | *1 м.30 с.* | *2 минута* | *2 минута* | *2 минута* | |
| *7.* | *КИБА-ДАТИ/КОКУЦУ- ДАТИ/ДЗЕНКУЦУ-ДАТИ* | | *1 минута* | | | *1мин.30с.* | *2минута* | *2 минута* | *2 минута* | |
| *8.* | *И.п.: стоя с разбега кувырок вперед и разворот на 180 градусов, приземляясь на коленки ГЬЯКУ-ДЗУКИ-киай!* | | *3 раза* | | | *3 раза* | *3 раза* | *3 раза* | *3 раза* | |
| *9.* | *И.п. :стоя с разбега кувырок вперед через сидящего и разворот на 180 , приземляясь на коленки ГЬЯКУ-ДЗУКИ-киай!* | | *3 раза* | | | *3 раза* | *3 раза* | *3 раза* | *3 раза* | |
|  | *И. п .:стоя с разбега кувырок вперед через лежащего и разворот на 180 , приземляясь на коленки ГЬЯКУ-ДЗУКИ-киай!* | | *3 раза* | | | *3 раза* | *3 раза* | *3 раза* | *3 раза* | |
|  | ***НЕОХОДИМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА 4 КЮ*** | | | ***НЕДОПУСТИМЫЕ ОШИБКИ*** | | | | | | |
| ***1.*** | *ДЗАНШИН* | | | *ОШИБКИ ПРЕДУДУЩИХ КЮ* | | | | | | |
| *2.* | *ТЕХНИКА* | | | *НАРУШЕНИЕ И НЕ СОБЛЮДЕНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ* | | | | | | |
| *3.* | *СКОРОСТЬ* | | | *ПОВТОР ОШИБОК ПРЕДЫДУЩИХ КЮ* | | | | | | |
| *4.* | *СИЛА-ДИНАМИКА* | | | *ОТСУТСВИЕ КИМЕ -ГЛАВНОЕ* | | | | | | |
| *5.* | *КОНЦЕНТРАЦИЯ* | | |  | | | | | | |
| *6.* | *ФОКУСИРОВКА* | | |  | | | | | | |
| *7.* | *ОСАНКА* | | |  | | | | | | |
| *8.* |  | | |  | | | | | | |
| *9.* |  | | |  | | | | | | |
| *10.* |  | | |  | | | | | | |
| *11.* |  | | |  | | | | | | |
| *12.* |  | | |  | | | | | | |
| *13.* |  | | |  | | | | | | |