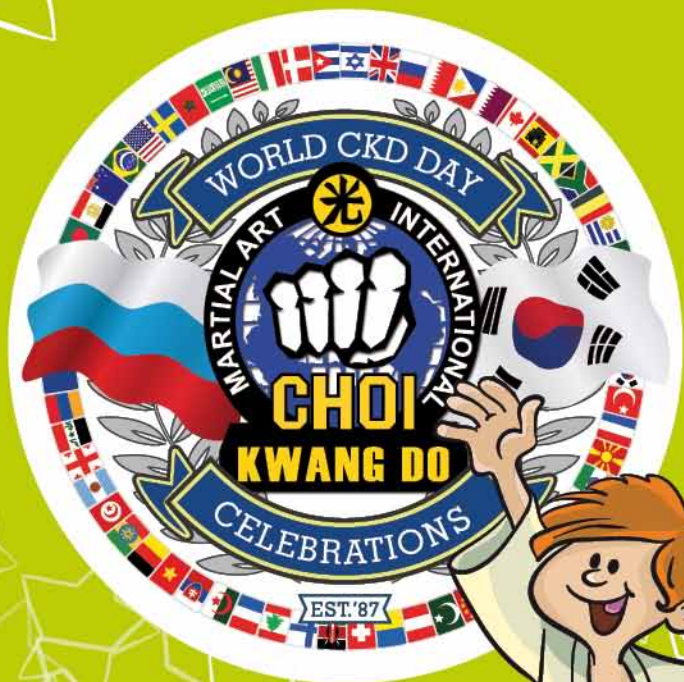


CHOI KWANG DO





«Будьте реалистами — требуйте невозможного»,
«Необходимые решения»

Сегодня особенный день. Ты получаешь приглашение проследовать с нами за границы возможного. Именно сейчас свершается еще один из важнейших выборов твоей жизни.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

С самых давних пор процветание человеческого рода и племени находилось в руках самых умных, ловких, смелых и сильных.

Ты — достойный наследник тех великих воинов, охотников и искателей приключений, что вели за собою народы, чья память оставалась в преданиях.

Ты один из лучших. Необходимыми решениями ты лично завоевал свое право быть приглашенным сюда, в закрытую касту нового времени.



Боевое Искусство
ЧОЙ КВАНГ ДО
все дети в ОФМЕ
тренируются
бесплатно

Международный
Мастер-Инструктор
Скипальский
Николай Евгеньевич

Синтра, Большой Лиссабон,
Португалия.

123060 г. Москва,
улица Расплетина,
дом 12 корпус 1
8 800 500 23 97
E-mail: koki@ofme.ru
www.company.ofme.ru
www.choikwangdo.com

По материалам
Новикова Павла Александровича





ЦЕЛЬ:

Развивать бесплатную группу в ОФМЕ. Необходимые решения для совершенствования и улучшения генофонда РФ, и навыков самообороны для защиты Отечества. Так же - Подготовить спортивную команду для выступлений как на Российских так и на Международных конкурсах по Боевому Искусству ЧОЙ КВАНГ ДО.

Должностные обязанности:

Подготовка бесплатных и индивидуальных групп.
Процесс обучения теории и практики.
Выезд участников на соревнования на планете Земля.
Помощь в организации и проведении соревнований.

Дисциплины:

Оздоровительный раздел БИ ЧКД
Спортивный раздел БИ ЧКД
Прикладной раздел БИ ЧКД

Лучшие результаты:

- Ученик
- Помощник - Инструктор
Румянцев Леонид Алексеевич
- Московский конкурс - 1 место
- Всероссийский конкурс - 1 место
- Чемпионат Мира - 1-е место, среди черных поясов 13-15 лет (Лондон, Великобритания) июнь 2013г.
- Семинары, Спец-подготовки и Мастер-классы
- Спец-подготовка спортсменов сборной Астраханской области для участия на Чемпионате Мира БИ ЧКД в г. Лондон, Великобритания 2013г.
- Семинар и Спец-подготовка спортсменов сборной Хабаровской области для участия на Чемпионате по Таеквондо ИТФ Дальнего Востока - 1-е обще командное место, г. Владивосток 2012г.
- Подготовил 34-х победителей и чемпионов Астраханской области по Тхэквондо ВТФ,
- Подготовил двух призеров и одну победительницу и чемпионку России по Тхэквондо ВТФ,
- Подготовил одну победительницу и чемпионку Международных турниров, чемпионатов и кубков по Тхэквондо ВТФ, которая вошла в сборную России для участия на Олимпийских Играх, заняв 6 место.





Об инструкторе:

Родился 28.02.1972.

Спортивную деятельность начал в 1978 г.

Спортивные и другие результаты:

- Победитель и Чемпион Астраханской области по Самбо, Дзюдо и Каратэ.
- Серебряный призер Открытого Международного турнира по Каратэ, Финляндия 1992г. МСМК.
- Победитель и Чемпион Астраханской области, Юга России, России и СССР по Тхэквондо ВТФ. Мастер Спорта.
- Победитель и Чемпион Астраханской области по Легкой атлетике, мастер спорта.
- Победитель Астраханской области по Акробатике, мастер спорта.
- Глава Чой Кванг До Европы.
- Международный Мастер-Инструктор Чой Кванг До и Тхэквондо - черный пояс 5-й дан.
- Международный Инструктор Хапкидо, черный пояс 3-й дан.
- Инструктор Каратэ Шотокан, черный пояс 2-й дан.
Дзюдо - черный пояс 2-й дан.



Место работы:

Международная Штаб-квартира Чой Кванг До, г. Атланта, Джорджия, США.

Штаб-квартира Чой Кванг До Европы - Лиссабон, Португалия.

ОФМЕ. Планета Земля, закрытый клуб «Стальные яйца»





История Международного Боевого Искусства Чой Кванг До

Основатель Чой Кванг До, Гранд-Мастер Кванг Джо Чой (или просто Чой) родился 2 марта 1942 года в корейском городе Тэгу. В 12 лет он начал изучать боевые искусства под руководством известного гранд-мастера Дон Джу Ли.

Движимый необходимостью выживания на разбитых войной улицах Южной Кореи и природное стремление к совершенству помогли юному Кванг Джо Чой быстро стать одним из лучших учеников. Так же он был одним из лучших учеников (и стал обладателем 9-го дана) у основателя Наркидо гранд-мастера Чой Ён Соль, который тоже был родом из города Тэгу.

Во время службы в армии гранд-мастер Чой начал изучать Taekwondo у своего дальнего родственника и основателя данного вида боевого искусства генерала Чой Хонг Хи. Усердие и многочасовые тренировки способствовали тому, что в 25 лет он был удостоен престижного титула Главного Инструктора «International Taekwondo Federation» (ITF).



Стремление к личному развитию и желание совершенствовать восточные единоборства мотивировали гранд-мастера Кванг Джо Чой искать пути улучшения методов изучения и преподавания Боевых Искусств.

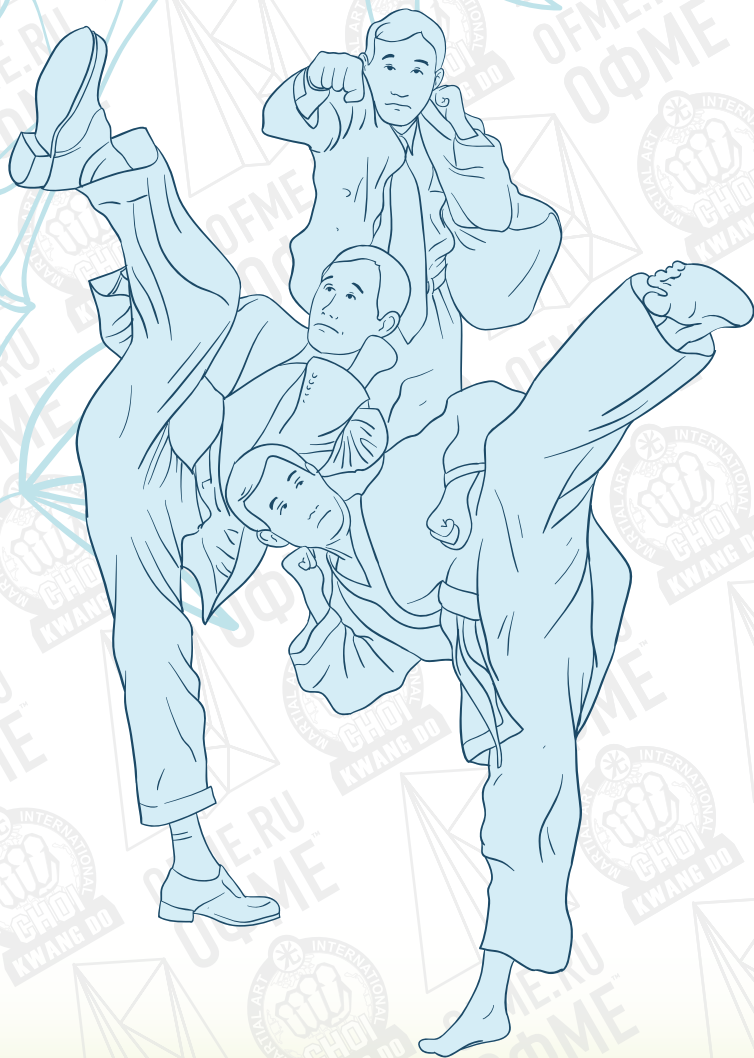
Он понимал, что многие традиционные приемы (используемые в восточных единоборствах) слишком стилизованы и не подходят для самообороны, более того большинство из них могут быть опасными для исполнителя, а при длительных тренировках даже вредными для здоровья.

Основываясь на своих наблюдениях, годах исследований, современных научных знаниях и практическом опыте, гранд-мастер Кванг Джо Чой полностью переработал теорию боевых искусств и 2 марта 1987 года официально зарегистрировал собственное направление **«Choi Kwang Do Martial Art International»**.

В базовую технику Чой Кванг До были включены основные удары ногами и руками, в том числе коленями, локтями, головой, основные броски и элементы освобождения от захватов. Большое внимание на тренировках уделяется работе с партнером, а также отработке ударов на разнообразных снарядах. Использование защитного снаряжения позволяет избежать травм, а техника, включающая в себя биомеханические принципы, свести к минимуму негативное влияние опасных для исполнителя приемов.

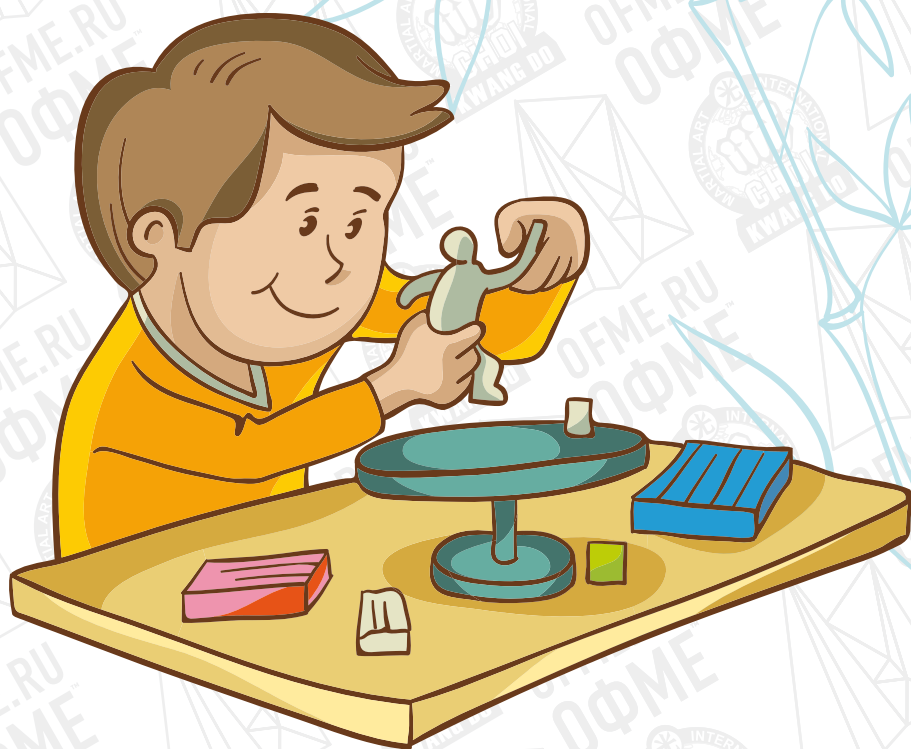


Новое перспективное направление было представлено на семинарах для полиции, армии и в центрах изучения самообороны. На сегодняшний день Чой Кванг До официально аккредитовано в 54-х странах и признано самым быстро развивающимся боевым искусством в мире.



Домашнее задание №1

Используя цветной пластилин, слепи, как ты выполняешь удар Ап Чаги.

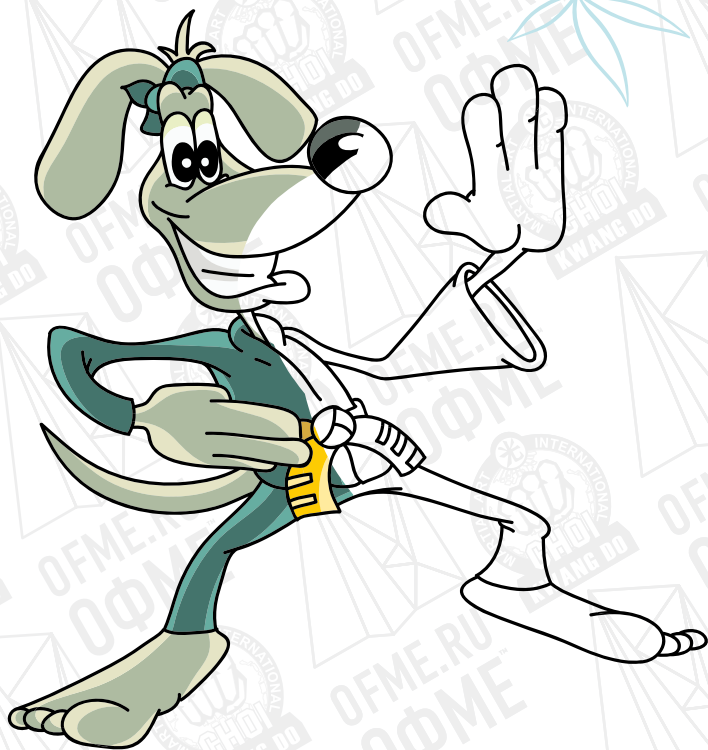


То, что у тебя получится, принеси на тренировку, чтобы показать учителю (инструктору) и получить «звездочку».



Домашнее задание №2

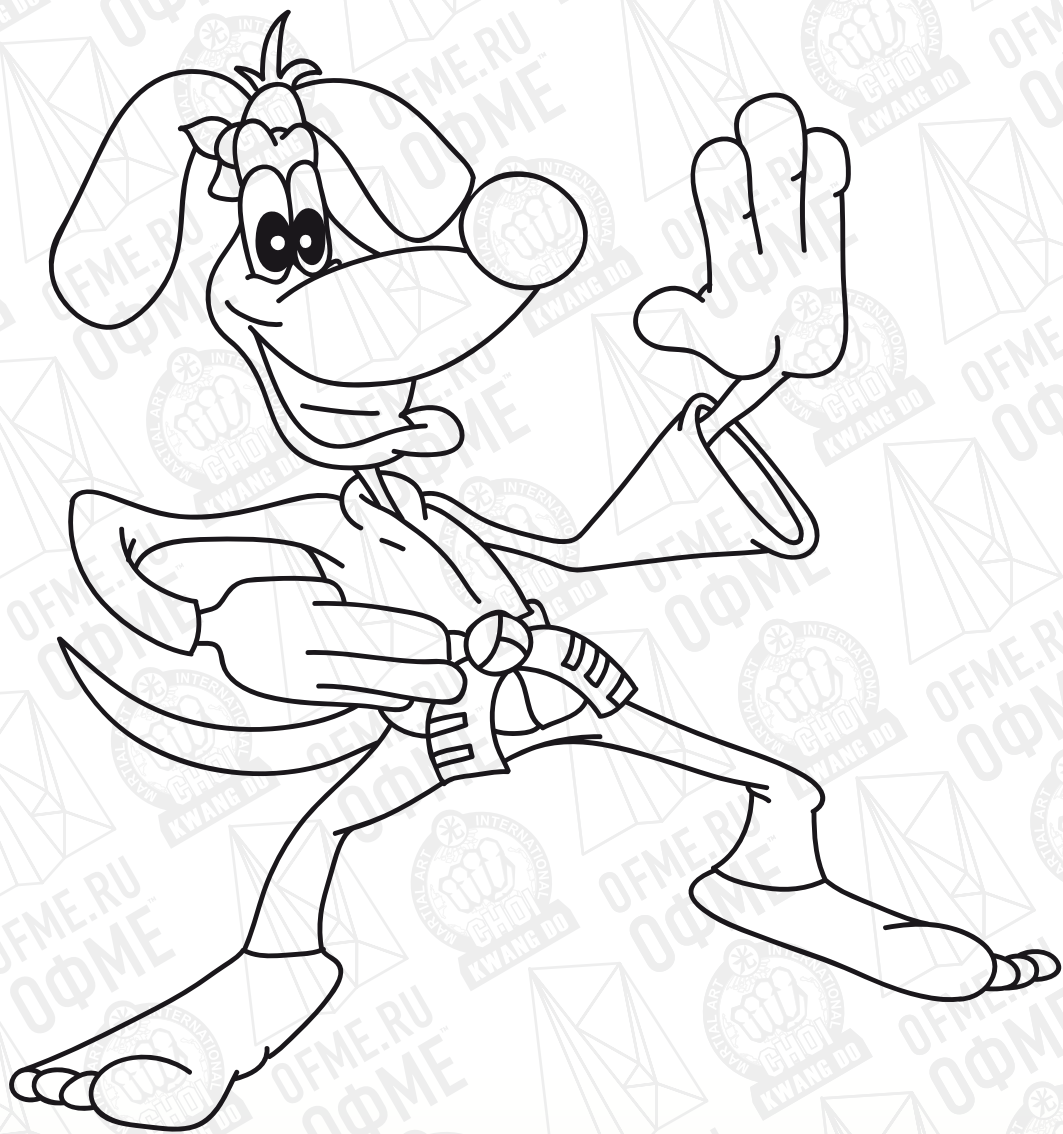
Раскрась (цветными карандашами) мастера «Шарика»



Удар: _____

В специально оставленном месте под картинкой напиши (или попроси родителей написать), как называется удар, который выполняет мастер «Шарик».





Домашнее задание №3

Продемонстрируй родителям свою физическую силу. Для этого ты должен выполнить:

1. Десять отжиманий от пола (при выполнении отжимания необходимо полностью сгибать руки и касаться грудью пола)

2. Десять подъемов на пресс (при выполнении упражнения ноги должны быть согнуты в коленях)

3. Десять приседаний

Родители должны поставить тебе оценку (от 1 до 5), за каждое правильно выполненное упражнение.

За хорошо выполненное задание не забудь получить «звездочку».



Программа аттестации на желтый пояс (2 гып)

Вопросы на которые нужно знать ответ при сдаче экзамена:

1. Этикет и дисциплина в Choi Kwang Do

- Что должен делать ученик, когда инструктор делает ему замечание или наказывает?
- Как ученики должны здороваться друг с другом?
- Что должны делать ученики, когда инструктор входит в зал?

2. Терминология

- Основные команды
- Счет до пяти (на Корейском языке)

3. Теория

- История боевого искусства Чой Кванг До

4. Техника

Ученик должен показать:

- Три удара рукой
- Удар коленом
- Формальный комплекс «Иль Джанг»

5. Духовная часть

- Размышление над одним из принципов Чой Кванг До

6. Общая физическая подготовка.



Домашнее задание №4

Выучить «Обязательства детей»
занимающихся Чой Кванг До.

Если ты помнишь, их всего 5-ть?

Твоё задание:

Ты должен вспомнить все пять обязательств, и рассказать их родителям. А родители должны поставить тебе оценку (от 1 до 5), за каждое правильно рассказанное обязательство.

1-ое обязательство

2-ое обязательство

3-ое обязательство

4-ое обязательство

5-ое обязательство



За хорошо выполненное задание не забудь получить «звёздочку».



Домашнее задание №5

Раскрась цветными карандашами мастера «Шарика» разбивающего деревянную доску.



То, что у тебя получается, покажи своему тренеру.

За выполнение домашнего задания ты можешь получить «звёздочку за усердие».





Домашнее задание №6

СТРАНИЦА ДЛЯ ТВОЕГО РИСУНКА

(Нарисуй, как ты выполняешь удар Санкаль Чиги, и разрезаешь банан на две части).



Домашнее задание №7

ПОКАЗАТЕЛЬНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Ты посетил несколько тренировок и уже выучил новые удары руками и ногами.

Поэтому, тебе нужно показать всё, чему ты научился, своим родителям или кому-нибудь из членов своей семьи. Демонстрируя свои достижения, пожалуйста, объясни родителям, что ты делаешь и какой частью руки или ноги наносится удар.

Для родителей.

Отметьте, пожалуйста, галочкой то, что ребенок смог вам показать:

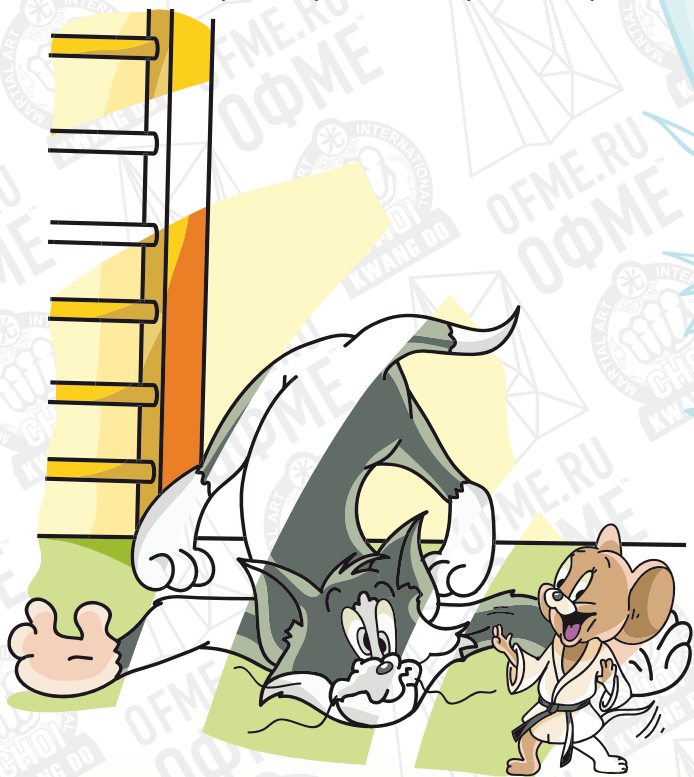
Название действия	V
1. Удар рукой «ЙОПТ ДЖУМОК ЧИГИ»	
2. Удар рукой «ДУН ДЖУМОК ЧИГИ»	
3. Удар рукой «СОНКАЛЬ ЧИГИ»	
4. Удар ногой «ДИ МУРУПТ ЧАГИ»	



Домашнее задание №8

Раскрась (цветными карандашами) мастера «Мышонка», который победил вредного кота.

Если ты не знаешь как выглядит мастер «Мышонок», посмотри мультфильм «Том и Джерри» и после этого выполни домашнее задание (раскрась картинку).





ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Программа аттестации на жёлтый пояс (2 ГЫП)

I. Этикет и дисциплина:

1. Когда инструктор делает ученику замечание, он должен поклониться в знак уважения, выполнить задание (наказание) и после выполнения задания опять поклониться.

2. Здраваясь, ученики пожимают друг другу (правую) руку, при этом подставляя левую руку (тыльной стороной ладони) под локоть правой руки.

3. При входе инструктора в зал, ученики должны повернуться к нему лицом и со словами «Тил Санг» выполнить поклон в знак уважения.

II. Терминология

● Основные команды

- а. Си Джак - начать действие
- б. Добок Чундо - поправить добок
- в. Бароу - закончили

III. Теория

● История боевого искусства Чой Кванг ДО записана на странице 1.

IV. Техника ударов руками

Ученик должен уметь показать:

● Три удара рукой.

- а. Удар рукой наотмашь основанием кулака - Йоп Джумок Чиги
- б. Удар рукой наотмашь тыльной стороной кулака - Дун Джумок Чиги
- в. Удар рукой наотмашь ребром ладони - Сонкаль Чиги



V Техника ударов ногами

● Два удара ногой.

а. Удар коленом сзади стоящей ноги - Ди Муруп Чаги.

● Формальный комплекс «Иль Джуль»

а. Из стойки готовности (Нарани Соги) ученик переходит в стойку «Ди Донгджог дэби соги», одновременно выполняя правой рукой верхний блок «Бакуро Маки», после чего наносит удар сзади стоящей рукой «Ди Джумок Ануро Чируги». После этого поворачивается влево и делая шаг назад повторяет те же действия. И т.д.

б. Данный формальный комплекс выполняется на все (четыре) стороны.

● Общая физическая подготовка

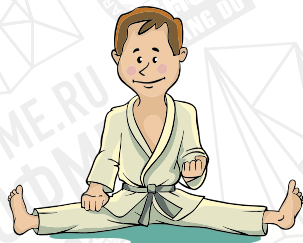
Во время сдачи этой дисциплины ученик должен продемонстрировать следующие навыки:

● Силовые

- Отжимание - 10 раз
- Приседание - 10 раз
- Пресс - 10 раз

● Гибкость

- Шпагат (поперечный, право и левосторонний)
- Упражнение «Мостик»



ВНИМАНИЕ!!!

При демонстрации гибкости от ученика не требуется, чтобы он полностью сидел на шпагате.

Домашнее задание №9

Попроси папу или маму помочь тебе выучить наизусть «счет до пяти» на Корейском языке.

1. Один - Хана
2. Два - Дуль
3. Три - Сэт
4. Четыре - Нэт
5. Пять - Дасот

На следующей тренировке будь готов рассказать своему тренеру то, что ты выучишь.

За выполнение домашнего задания ты можешь получить «звездочку за усердие».



Домашнее задание №10

Раскрась (цветными карандашами) мастера «Панду»



Если ты забыл как выглядит мастер «Панда», еще раз посмотри мультфильм «Кунг-фу Панда» и после этого выполни домашнее задание.



Домашнее задание №11

Попроси папу или маму помочь тебе выучить наизусть некоторые команды на Корейском языке.

1. **Си Джак** - начать действие
2. **Добок Чундо** - поправить добок
3. **Бароу** - закончить

На следующей тренировке будь готов рассказать инструктору то, что ты выучишь.

За выполнение домашнего задания ты можешь получить «звездочку».



Домашнее задание №12

Раскрась (цветными карандашами) мастера «Панду»



Если ты забыл как выглядит мастер «Панда», еще раз посмотри мультфильм «Кунг-фу Панда» и после этого выполни домашнее задание.





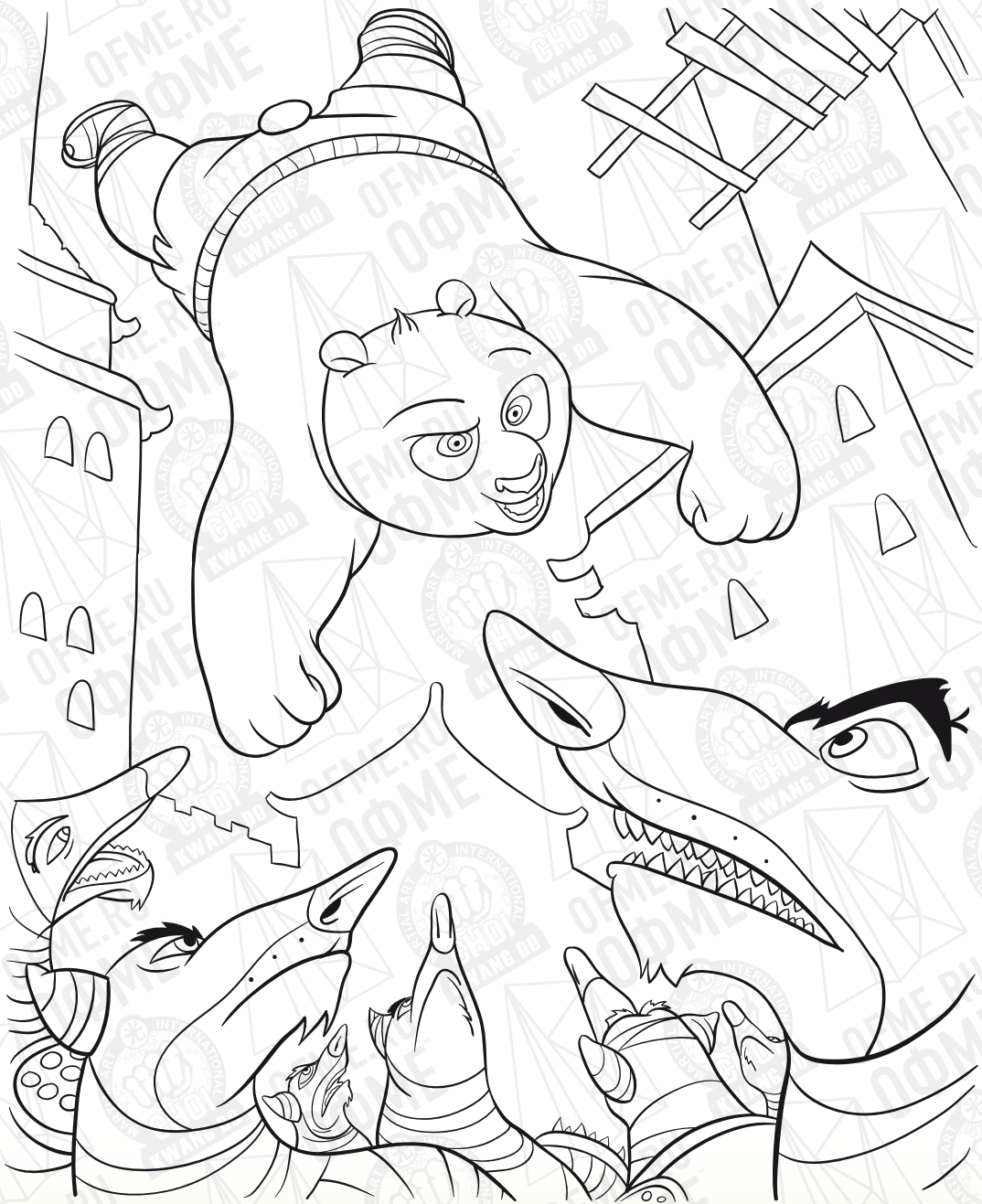
Домашнее задание №13

Раскрась (цветными карандашами) мастера «Панду».



Если ты забыл как выглядит мастер «Панда», еще раз посмотри мультфильм «Кунг-фу Панда» и после этого выполни домашнее задание.





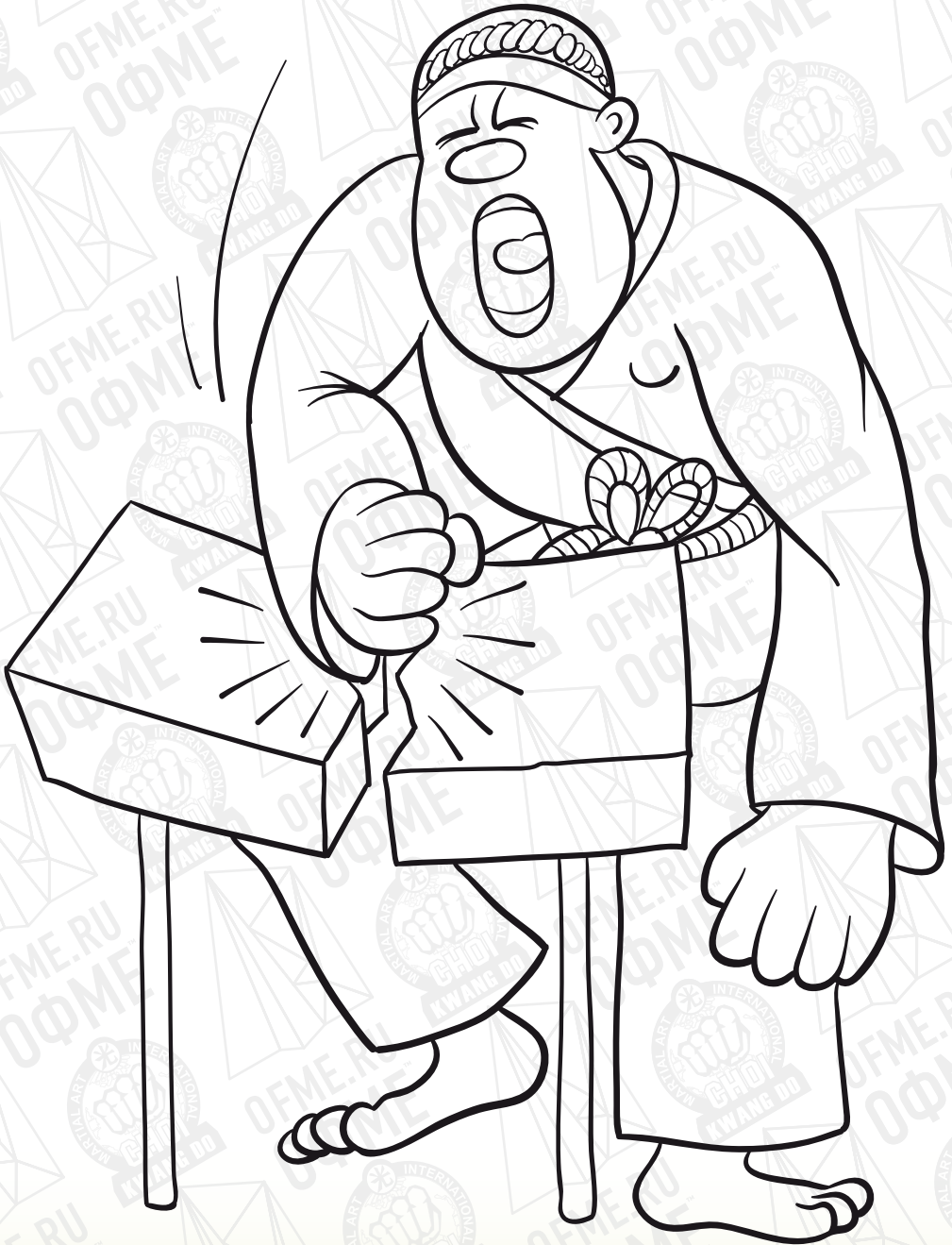
Домашнее задание №14

Раскрась (цветными карандашами) мастера разбивающего каменную плиту.



То, что у тебя получится, покажи своему инструктору и получи «звездочку за усердие».





Домашнее задание №15

Попроси родителей прочитать тебе историю возникновения боевого искусства Чой Кванг До. Эта история находится на странице №3.

Слушай внимательно, когда будут читать тебе историю Чой Кванг До, потому что для экзамена тебе нужно будет знать ответы на следующие вопросы:

1. Как зовут основателя Чой Кванг До?
2. Во сколько лет он начал заниматься единоборствами?
3. Сколькими боевыми искусствами он владеет в совершенстве?

То, что ты выучишь, расскажи инструктору на тренировке, и получишь «звездочку за усердие».



Домашнее задание №16



Нарисуй своего инструктора (тренера)
по Чой Кванг До.



Домашнее задание №17

Используя цветные карандаши раскрась картинку на которой изображен мальчик занимающийся Чой Кванг До.





Домашнее задание №18

Используя цветной пластилин, слепи, то, что ты, твои друзья и учитель (инструктор) делали на тренировке.

Это могут быть фигурки, символизирующие тебя и твоих друзей, когда вы играли или отработывали удары по лапам и макиваре (большая подушка).

То, что у тебя получится, принеси на тренировку, чтобы показать учителю (инструктору) и получить «звездочку».



Домашнее задание №19

Используя цветные карандаши раскрась помощника инструктора. А ты помнишь какого цвета добок у помощника инструктора?





Домашнее задание №20

СТРАНИЦА ДЛЯ ТВОЕГО РИСУНКА
(нарисуй, как ты выполняешь
удар ногой Ап Чаги)



Найди 10 отличий



Choi Kwang Do

Любой человек пожелавший заниматься боевыми искусствами должен понимать, что основной целью всех боевых искусств является формирование характера человека (становление человека, как личности) и уж потом обучение приемам самообороны и другим техническим элементам. И во многом достижению этой цели способствуют принципы и философия лежащие в основании того или иного единоборства. И Choi Kwang Do не является исключением из этих правил. Данное искусство позволяет человеку развиваться в трех основных направлениях.

Духовная сфера

Лежащие в основе ЧКД духовные принципы помогают ученику вырасти в здоровую психически уравновешенную и адекватную личность. Познавая и применяя на практике духовные принципы ЧКД, человек овладевает навыками общения, учится развивать и поддерживать межличностные взаимоотношения, постигает смысл постоянства, целеустремленности и верности данному им обещанию. Всё это неизменно выражается в достойном поведении ученика, в его почитании родителей и старших, терпеливом отношении к ближним, проявлении снисходительности к проступкам людей, умении прощать и принимать ответственность за свою жизнь.

Техническая сфера

Во время занятий ЧКД ученик постигает базовую технику единоборства и развивается не только физически, но и интеллектуально, т.к. обучение связано с познанием основополагающих истин психологии и анатомии. Поэтому на тренировках при отработке основных ударов руками и но-



гами, а так же бросковой техники и технике освобождения от захватов, ученики делают это на основании хорошо обоснованных медицинских принципов. Также большое внимание на тренировках ЧКД уделяется работе с партнером и отработке ударов на различных снарядах. Благодаря легко усваиваемым последовательным движениям, техника ЧКД позволяет достичь больших скоростей в выполнении элементов защиты и атаки, что имеет существенное значение для единоборства. А доступность и простота техники позволяет в короткие сроки обучить неподготовленного человека базовым элементам самообороны.

Восстановление и профилактика.

Но есть и еще один аспект, выделяющий ЧКД среди других единоборств - это положительное воздействие, которое практика ЧКД оказывает на организм человека. Благодаря тому, что ЧКД основано на современных научных принципах человеческой анатомии, психологии и биомеханики оно позволяет занимающемуся человеку не только поддерживать себя в хорошей физической форме, но и оказывает профилактическое действие на весь организм. Что при систематическом применении упражнений приводит если не к полному, то существенному выздоровлению человека.

Если Вы приняли решение связать свою жизнь с ЧКД, да поможет Вам Бог увидеть не только эффективную технику, но и духовные принципы способные изменить Вашу жизнь.

Новиков Павел Александрович Президент московской школы Чой Кванг До «DARI»



ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ

Месяц неделя	Поведение	Усердие	Техника	Активность	Внима- тельность
1 месяц	1				
	2				
	3				
	4				
2 месяц	1				
	2				
	3				
	4				
3 месяц	1				
	2				
	3				
	4				

