

VOVINAM



VIỆT VÕ ĐẠO



Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ЦДТ
Протокол № 3
от 24 мая 2021 года



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБУ ДО ЦДТ
«Центр детского творчества» О.С. Цепова
Приказ № 69
4 мая 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Вовинам Вьет Во Дао»**

Углубленный уровень

Возраст учащихся – 14-18 лет
Срок реализации - 2 года

Разработчик:

Печейкина Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Киселёвский городской округ, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	...3
1.1. Пояснительная записка3
1.2. Цель и задачи программы7
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.....	...8
1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения.....	...
1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения.....	...
1.4. Планируемые результаты
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1. Календарный учебный график
2.2. Условия реализации программы
2.3. Формы контроля
2.4. Оценочные материалы
2.5. Методические материалы
2.6. Список литературы
ПРИЛОЖЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вовинам Вьет Во Дао» (углубленный уровень) имеет физкультурно-спортивную **направленность**, ориентирована на совершенствование умений и навыков боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао. Данная программа является логическим продолжением дополнительной общеобразовательной программы «Боевое искусство «Вовинам Вьет Во Дао».

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образо-

вания детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).

- Устав МБУ ДО ЦДТ;
- Положение МБУ ДО ЦДТ «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».

Предметные области программы: философия боевого искусства, техника школы Вовинам Вьет Во Дао, анатомия и физиология детей.

Актуальность программы определяется остротой проблемы, связанной с низким уровнем физической подготовленности и физического развития детей, и необходимостью её решения в кратчайшие сроки. Физиологи считают движение врождённой потребностью человека, т.е. движение – это преграда для любой болезни. Статистические данные последних пяти лет показывают, что реальный объём двигательной активности современных детей резко снизился, а уровень преподавания физической культуры в образовательных учреждениях не всегда соответствует современным требованиям. В связи с этим не обеспечивается полноценное развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Новизна программы выражена в использовании поясной системы школы Вовинам Вьет Во Дао, которая предусматривает разделение содержания программы на уровни, что позволяет легче её освоить. Материал даётся определёнными частями, осваивается и сдаётся на экзамене, что позволяет в более короткий срок достичь высоких результатов обучения.

Отличительные особенности программы. Развитие морально-волевых и духовных качеств у учеников Школы ВВД осуществляется по трём направлениям.

1. Повышение уровня физической подготовки и совершенствование техники боевого искусства.
2. Расширение кругозора.
3. Закалка духа, чтобы владеть собой в любых обстоятельствах.

Образовательный процесс в рамках программы выстроен согласно **уровням** поясной системы, (всего 4 уровня), освоение которых равномерно распределено на весь период обучения:

Первый год обучения (базовый)- Элементарный уровень (синий пояс - синий пояс 1 кап). Элементарный уровень (синий пояс 2 кап.).

Предполагает совершенствование и усложнение программы уровня синего пояса. Учащиеся совершенствуют изученные техники, осваивают приёмы, на первую и вторую ученические степени, позволяющие увеличивать сложность технических приемов и степень физической нагрузки. Совершенствуется парная и одиночная работа.

Второй год обучения (углубленный) – Высшая ученическая степень (синий пояс 3 кап.). Черный пояс – инструктор.

Занятия продвинутого уровня освоения программы предлагают более углубленное изучение и совершенствование технического раздела программы, увеличение физической нагрузки, качества выполнения ударов, скорости выполнения формальных упражнений (куэнов) и реальности применения технических приёмов на практике в бою. Совершенствование опыта участия в показательных выступлениях, соревнованиях и турнирах российского и Международного уровней.

Примерное время тренировок на каждом уровне поясной системы - 6 месяцев. Освоение уровня завершается сдачей экзамена.

Программа «Вовинам Вьет Во Дао» - *модифицированная*. Разработана с опорой на учебно-методическое пособие «Вовинам Вьет Во Дао. Школа Боевых искусств Вьетнама», автором которого является Чыонг Куанг Ан (издательство «Варта», г. Минск).

Адресат программы. Программа рассчитана на возрастную категорию детей и подростков 14- 18 лет.

Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств учащихся осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза.

Для подростков 14–15 лет характерна высокая возбудимость и лабильность мышечного аппарата, что способствует значительному развитию быстроты движений. Скорость мышечных сокращений у подростков достигает максимума, поэтому в этом возрасте следует преимущественно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость, не забывая при этом и упражнения на гибкость. Подростки обычно стремятся к самостоятельности и преувеличивают свои возможности. Желая быстрее выучить технические действия, они мало внимания обращают на детали техники их выполнения.

В этом возрасте актуально формирование коммуникативных навыков, так как степень сформированности данных умений влияет на результативность обучения подростков, на процесс их самореализации, жизненного самоопределения и на социализацию в целом. Поэтому коммуникативное развитие необходимо рассматривать в общем контексте социализации подростка в плане учета особенностей общения с взрослыми, сверстниками, учета особенностей общей ситуации социального развития и т.д.

В 16-18 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека. Рост тела в длину в основном заканчивается к 17-18 годам. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия. В возрасте 16-17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений. Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики. В этот воз-

растной период наблюдается максимальный прирост выносливости. Характерным для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям. Складываются основные черты личности, формируется характер. Более объективной становится самооценка, приобретает социальные черты мотивировки поступков.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Состав группы – до 15 человек.

Комплектование постоянного состава группы осуществляется с учащимися, прошедшими программу стартового и базового уровня до синего пояса, на основании письменных заявлений и медицинской справки.

Программой предусматривается набор учащихся, прошедших стартовый уровень программы по боевому искусству Вовинам Вьет Во Дао, по результатам выполнения контрольного задания по ОФП и по результатам похождения экзаменов.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы – 2 года. Общее количество часов в год - 432 часов: 1 год обучения – 216 часов; 2 год обучения – 216 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа – 6 часов в неделю.

В *каникулярный период* режим занятий изменяется: творческое объединение является активным участником мероприятий сквозной программы «Каникулы». Учащиеся вместе с родителями посещают детские массовые мероприятия: конкурсно-познавательные программы, творческие мастерские, мастер-классы и т.д. Программа «Каникулы» способствует сплочению коллектива творческого объединения.

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеоуроки могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе WhatsApp или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы заключается в деятельности Школы боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао (Школы ВВД), которая осуществляется по принципу «человек – цель, боевая этика – путь, боевое искусство и смелая воля – средство» и позволяет формировать у учащегося чувство ответственности за исполнение своей индивидуальной функции в коллективном процессе.

Первостепенное значение в Школе ВВД имеют духовные ценности. Это отражается в ее девизе — «Быть сильным для того, чтобы быть полезным» и в трех главных заповедях: — «Укрепляй свой дух через тренировку тела»; — «Помни, что ты часть природы, а не ее властелин»; — «Соблюдай меру во всем, стремись к гармонии». Таким образом, занятия восточными единоборствами является эффективным средством социализации и средством воспитания позиции негативного отношения к ПАВ.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы- углубление знаний и совершенствование техники боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао.

Задачи программы:

образовательные:

- познакомить учащихся с программой на ученические степени (синий пояс 1 кап- синий пояс 3 кап), плюс программа на черный пояс, и продолжать вырабатывать практические умения и навыки в овладении техникой боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао;
- совершенствовать умения ловко владеть техникой применения силы для самозащиты и защиты справедливости, а также для постоянного достижения высокого мастерства;
- сохранять, развивать и распространять вьетнамские боевые искусства, рационально применять две противоречивые стороны каждого человека «Твердость — мягкость»;
- собирать, изучать и изобретать новые техники и приемы, постоянно дополняя Вьетнамское боевое учение, делая его все более и более разнообразным.

развивающие:

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию);
- совершенствовать такие качества личности как терпение, настойчивость, целеустремленность, волю к победе и др.;

воспитательные:

- воспитывать потребность в постоянном духовном и физическом самосовершенствовании, потребность вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;
- воспитывать чувство ответственности перед самим собой и коллективом;
- поддерживать интерес к тренировочным занятиям.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы Первый год обучения

Задачи:

обучающие:

- познакомить учащихся с программой на ученические степени (синий пояс 1 кап- синий пояс 2 кап);
- выработать практические умения и навыки в овладении техникой боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао;

развивающие:

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию);
- совершенствовать такие качества личности как терпение, настойчивость, целеустремлённость, волю к победе и др.;

воспитательные:

- соблюдать дисциплину школы и всегда сохранять незапятнанной честь бойца;
- воспитывать желание неустанно учиться и совершенствоваться для того, чтобы стать мастером-тренером с целью непосредственного обучения боевому искусству и учению Вьет Во Дао;
- прививать уважение к другим школам, пользоваться борьбой только для самозащиты и защиты справедливости;
- расширять свое знание о боевом искусстве, боевом учении, профессии «тренер».

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля по разделу
		Всего	Теория	Практика	
Введение. Синий пояс 1 кап - синий пояс 2 кап		2	2	-	собеседование
Раздел 1. Ной Конг (Внутренняя энергия)		8	-	8	экзамен
1.1.	<i>Бай ван шык ван кхи</i> – упражнение на развитие внутренней силы и энергии в Чунг Бинь Тан.	2	-	2	
1.2.	<i>Луен Тай Тхеп</i> – закалка рук.	2	-	2	
1.3	<i>Фыонг Фан Тинь Тоа</i> – дыхательное упражнение сидя.	2	-	2	
1.4.	Выполнение упражнений на развитие внутренней энергии на занятиях.	2	-	2	
Раздел 2. Комплекс базовых стоек (3 позиции).		6	-	6	экзамен
2.1.	Куи Тан (стойка на колене)	2	-	2	

2.2.	Тоа Тан (скрученная низкая стойка «Змеиный Дракон»)	2	-	2	
2.3.	Куи Тан хай (стойка на колене «нижняя долина»).	2	-	2	
Раздел 3. Базовые удары и блоки (VII - VIII уровень).		48	10	38	экзамен
3.1.	<i>Дам 5 лой.</i> Удары кулаком 5 предыдущих видов.	6	2	4	
3.2.	<i>Тэм 5 лой.</i> Удары ребром ладони 5 предыдущих видов.	6	2	4	
3.3.	<i>Тьо Бай.</i> Седьмой удар локтем (горизонтальный вперед). <i>Тьо Там.</i> Восьмой удар локтем (снизу).	6	2	4	
3.4.	<i>Бат 4 лой.</i> Обратные удары кулаком 4 предыдущих вида.	6	-	6	
3.5.	<i>Гой Бай.</i> Седьмой удар коленом (в прыжке сбоку). <i>Гой Там.</i> Восьмой удар коленом (в прыжке двойной).	6	2	4	
3.6.	<i>Дан Шау.</i> Удар ногой с разворота «нога-сабля» <i>Да Мок Шау.</i> Удар ногой круговой «хвост дракона».	6	2	4	
3.7.	<i>Гат, Лун Дао.</i> Защита жесткая – блоки и мягкая – нырки, уклоны.	6	-	6	
3.8	Последовательность нанесения 8 ударов локтем в Чунг Бинь Тан.	6	-	6	
Раздел 4. Самооборона. Методы борьбы.		72	4	68	экзамен
4.1	Отработка 12 пройденных техник.	6	2	4	
4.2	Захват спереди за волосы 1, 2	6	-	6	
4.3	Захват сзади за волосы № 1, 2	6	-	6	
4.4	Замок шеи сзади «Нельсон»	6	-	6	
4.5	Захват запястья односторонний	6	-	6	
4.6	Захват запястья разносторонний.	6	-	6	
4.7	Захват запястья двумя руками.	6	-	6	
4.8	Захват двух рук спереди	6	-	6	
4.9	Захват двух рук сзади	6	-	6	
4.10	Излом рук с замком №3 - №4	6	-	6	
4.11	Бросок через плечи «мельница» с колен, «мельница» из стойки.	6	2	4	
4.12	Бросок подхватом снаружи	6	-	6	
Раздел 5. Формальные упражнения и парные боевые методы.		20	6	14	экзамен

5.1	<i>Тхап Ты Куэн</i> (Кулак Десяти Секретов)	6	-	6	
5.2	<i>Нью Кхи Конг Куэн Мот</i> (Энергетическая Форма №1)	4	2	2	
5.3	<i>Тьен Лыок – методы атаки.</i> Атака № 6, № 7, № 8, № 9, №10, № 11, № 12, № 13, № 14, № 15	10	4	6	
Раздел 6. Фан Дон (контратаки против ударов руками и ногами 1 уровень)		40	-	40	экзамен
6.1	Дам Мук фэй (контратака против правого удара кулаком снизу)	4	-	4	
6.2	Дам Мук чай (контратака против левого удара кулаком снизу)	4	-	4	
6.3	Дам Тхап фэй (контратака против прямого правого удара кулаком в корпус)	4	-	4	
6.4	Дам Тхап чай (контратака против прямого левого удара кулаком в корпус)	4	-	4	
6.5	Дам Ты Зо № 1 (контратака против серии ударов кулаком № 1)	4	-	4	
6.6	Дам Ты Зо № 2 (контратака против серии ударов кулаком № 2)	4	-	4	
6.7	Да Тханг (контратака против прямого удара ногой)	4	-	4	
6.8	Да Кань (контратака против удара ногой наружу «полумесяц»)	4	-	4	
6.9	Да Тат (контратака против удара «железной» ноги внутрь)	4	-	4	
6.10	Дап (контратака против бокового удара ногой)	4	-	4	
Раздел 7. Физическая подготовка и акробатика.		20	-	20	экзамен
7.1	Лон Вай Хай (кувырок вперед через 3-4 человек, высота 1 м(1-2 кап))	4	-	4	
7.2	Поперечный шпагат, продольные шпагаты.	6	-	6	
7.3	Подтягивание 15 -18раз (1-2 кап)	6	-	6	
7.4	ЧБТ 8 минут	4	-	4	
Итого:		216	22	194	

Содержание программы Первый год обучения

Вводное занятие (2 часа).

Теория. Градация школы ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО по поясной системе и смысл эмблемы. Что такое честь бойца. Содержание курса первого года обучения. Правила работы со спортивным инвентарём. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности и гигиена участников занятий.

Форма контроля: собеседование.

Раздел 1. Ной Конг (Внутренняя энергия) (8 часов).

1.1. Бай ван шык ван кхи – упражнение на развитие внутренней силы и энергии в Чунг Бинь Тан (2 ч.).

Теория. Значение упражнений на развитие внутренней силы и энергии. Знакомство с методом выполнения упражнения Бай ван шык ван кхи.

Практика. Выполнение упражнения на развитие внутренней силы и энергии в Чунг Бинь Тан.

1.2. Луен Тай Тхеп – закалка рук(2 ч.).

Теория. Рассмотрение способов упражнений для закаливания рук.

Практика. Выполнение и отработка различных способов упражнений для закаливания рук.

1.3. Фьонг Фан Тинь Тоа – дыхательное упражнение сидя(2 ч.).

Теория. Разные способы выполнения дыхательных упражнений сидя.

Практика. Выполнение дыхательных упражнений сидя.

1.4. Выполнение упражнений на развитие внутренней энергии на занятиях (2 ч.).

Теория. Разные способы выполнения упражнений на развитие внутренней энергии. Значение упражнений на развитие внутренней энергии на занятиях.

Практика. Выполнение дыхательных упражнений на развитие внутренней энергии на занятиях.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 2. Комплекс базовых стоек (3 позиции) (6 часов).

2.1. Куи Тан (стойка на колене) (2 ч.).

Теория. Стойка на колене. Значение стойки в техническом перемещении и в парной работе.

Практика. Выполнение стойки на колене.

2.2. Тоа Тан (скрученная низкая стойка «Змеиный Дракон») (2 ч.).

Теория. Скрученная низкая стойка «Змеиный Дракон».

Практика. Выполнение и отработка скрученной низкой стойки

2.3. Куи Тан хай (стойка на колене «нижняя долина») (2 ч.).

Теория. Вариант стойки на колене «нижняя долина».

Практика. Выполнение и отработка стойки на колене «нижняя долина».

Форма контроля: экзамен.

Раздел 3. Базовые удары и блоки (VII - VIII уровень) (48 часов).

3.1. Дам 5 лой. Удары кулаком 5 предыдущих видов (6 ч.).

Теория. Повторение комплекса основных пяти ударов кулаком.

Практика. Выполнение упражнений подготовки к пяти видам ударов кулаком. Отработка пяти ударов кулаком в разных вариантах.

3.2. Тэм 5 лой. Удары ребром ладони 5 предыдущих видов (6 ч.).

Теория. Повторение комплекса основных пяти ударов ребром ладони.

Практика. Выполнение упражнений подготовки к пяти видам ударов ребром ладони. Отработка пяти ударов ребром ладони в разных вариантах.

3.3. Тьо Бай. Седьмой удар локтем (горизонтальный вперед). Тьо Там. Восьмой удар локтем (снизу) (6 ч.).

Теория. Техника выполнения седьмого и восьмого ударом локтем.

Практика. Выполнение седьмого и восьмого удара локтем правой и левой рукой. Отработка седьмого и восьмого удара локтем правой и левой рукой.

3.4. Бат 4 лой. Обратные удары кулаком 4 предыдущих вида (6 ч.).

Теория. Повторение комплекса основных 4 предыдущих видов обратных ударов кулаком.

Практика. Выполнение комплекса основных 4 предыдущих видов обратных ударов кулаком. Отработка способов выполнения 4 предыдущих видов обратных ударов кулаком.

3.5. Гой Бай. Седьмой удар коленом (в прыжке сбоку). Гой Там. Восьмой удар коленом (в прыжке двойной) (6 ч.).

Теория. Техника выполнения седьмого и восьмого удара коленом в прыжке. Способы выполнения данных ударов на практике.

Практика. Выполнение седьмого и восьмого удара коленом в прыжке правой и левой ногой. Отработка седьмого и восьмого удара коленом в прыжке правой и левой ногой.

3.6. Дап Шау. Удар ногой с разворота «нога-сабля». Да Мок Шау. Удар ногой круговой «хвост дракона» (6 ч.).

Теория. Техника выполнения ударов ногами с разворота по прямой линии (дап Шау) и с разворота по круговой линии (Да Мок Шау).

Практика. Выполнение ударов ногами с разворота по прямой линии (Дап Шау) и с разворота по круговой линии (Да Мок Шау). Отработка ударов ногами с разворота по прямой линии (Дап Шау) и с разворота по круговой линии (Да Мок Шау). Применение данных ударов в поединке.

3.7. Гат, Лун Дао. Защита жесткая – блоки и мягкая – нырки, уклоны (6 ч.).

Теория. Повторение комплекса основных блоков, нырков и уклонов.

Практика. Выполнение комплекса основных блоков, нырков и уклонов. Отработка комплекса основных блоков, нырков и уклонов. Применение комплекса основных блоков, нырков и уклонов в поединке.

3.8. Последовательность нанесения 8 ударов локтем в Чунг Бинь Тан (6 ч.).

Теория. Последовательность нанесения 8 ударов локтем в Чунг Бинь Тан.

Практика. Выполнение и отработка нанесения 8 ударов локтем в Чунг Бинь Тан.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 4. Самооборона. Методы борьбы. (72 часа).

4.1. Отработка 12 пройденных техник (6 ч.).

Теория. Повторение 12 пройденных техник.

Практика. Выполнение и отработка 12 пройденных техник самозащиты. Применение 12-ти техник самообороны против нескольких партнёров.

4.2. Захват спереди за волосы 1, 2 (6 ч.).

Теория. Техника самозащиты от захвата за волосы спереди №1, №2.

Практика. Отработка способов освобождений от захватов за волосы спереди и применение приёмов к ним.

4.3. Захват сзади за волосы № 1, 2 (6 ч.).

Теория. Техники самозащиты от захвата за волосы сзади №1, №2.

Практика. Отработка способов освобождений от захватов за волосы сзади и применение приёмов к ним.

4.4. Замок шеи сзади «Нельсон» (6 ч.).

Теория. Техника самозащиты замок шеи сзади «Нельсон».

Практика. Отработка способа освобождения от замка за шею сзади «Нельсон».

4.5. Захват запястья односторонний (6 ч.).

Теория. Техника самозащиты захват запястья односторонний.

Практика. Отработка способа освобождения от захвата запястья за одноимённую руку.

4.6. Захват запястья разносторонний (6 ч.).

Теория. Техника самозащиты захват запястья *разносторонний*.

Практика. Отработка способа освобождения от захвата запястья за разностороннюю руку.

4.7. Захват запястья двумя руками (6 ч.).

Теория. Техника самозащиты «захват запястья двумя руками».

Практика. Отработка способа освобождения от захвата запястья двумя руками спереди.

4.8. Захват двух рук спереди (6 ч.).

Теория. Техника самозащиты «захват двух рук спереди».

Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за две руки спереди №1. Отработка способа освобождения от захвата за две руки спереди №1.

4.9. Захват двух рук сзади (6 ч.).

Теория. Техника самозащиты «захват двух рук сзади».

Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за две руки сзади №1. Отработка способа освобождения от захвата за две руки сзади №1.

4.10. Излом рук с замком №3 - №4 (6 ч.).

Теория. Техника самозащиты: «Излом рук с замком №3 - №4».

Практика. Выполнение и отработка способов освобождений от захвата одноимённой рукой с помощью излома рук с замком №3 - №4.

4.11. Бросок через плечи «мельница» с колен, «мельница» из стойки (6 ч.).

Теория. Метод выполнения броска через плечи «мельница» с колен, «мельница» из стойки.

Практика. Выполнение способа выполнения броска через плечи «мельница» с колен, «мельница» из стойки. Отработка способа выполнения броска через плечи «мельница» с колен, «мельница» из стойки.

4.12. Бросок подхватом снаружи (6 ч.).

Теория. Метод выполнения броска подхватом снаружи.

Практика. Выполнение способа выполнения броска подхватом снаружи. Отработка способа выполнения броска подхватом снаружи.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 5. Формальные упражнения и парные боевые методы. (20 часов).

5.1. Тхап Ты Куэн (Кулак Десяти Секретов) (6 ч.).

Теория. Формальное упражнение «Тхап Ты Куэн»: перемещение в стойках с ударами руками, ногами, блоками, по прямой, под углами и по кресту.

Практика. Выполнение формального упражнения «Тхап Ты Куэн». Отработка формального упражнения «Тхап Ты Куэн».

5.2. Нью Кхи Конг Куэн Мот (Энергетическая Форма №1) (4 ч.).

Теория. Энергетическое упражнение №1 «Нью Кхи Конг Куэн Мот».

Практика. Выполнение энергетического упражнения №1 «Нью Кхи Конг Куэн Мот».

5.3. Тьен Лыок – методы атаки. Атака № 6, № 7, № 8, № 9, №10, № 11, № 12, № 13, № 14, № 15 (10 ч.).

Теория. Десять видов системы боевых связок. Подготовка тела к выполнению десяти видов системы боевых связок.

Практика.

Шестая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с шестой техникой атаки. Выполнение шестой техникой атаки. Отработка шестой техникой атаки.

Седьмая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с седьмой техникой атаки. Выполнение седьмой техники атаки. Отработка седьмой техникой атаки.

Восьмая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с восьмой техникой атаки. Выполнение восьмой техники атаки. Отработка восьмой техникой атаки.

Девятая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с девятой техникой атаки. Выполнение девятой техникой атаки. Отработка девятой техникой атаки.

Десятая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с десятой техникой атаки. Выполнение десятой техникой атаки. Отработка десятой техникой атаки.

Одиннадцатая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с одиннадцатой техникой атаки. Выполнение одиннадцатой техникой атаки. Отработка одиннадцатой техникой атаки.

Двенадцатая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с двенадцатой техникой атаки. Выполнение двенадцатой техникой атаки. Отработка двенадцатой техникой атаки.

Тринадцатая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с тринадцатой техникой атаки. Выполнение тринадцатой техники атаки. Отработка тринадцатой техники атаки.

Четырнадцатая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с четырнадцатой техникой атаки. Выполнение четырнадцатой техники атаки. Отработка четырнадцатой техники атаки.

Пятнадцатая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с пятнадцатой техникой атаки. Выполнение пятнадцатой техники атаки. Отработка пятнадцатой техники атаки.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 6. Фан Дон (контратаки против ударов руками и ногами 1 уровень) (40 часов).

6.1 Дам Мук фэй (контратака против правого удара кулаком снизу) (4 ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против правого удара кулаком снизу в корпус. Способы выполнения защиты против правого удара кулаком снизу в корпус.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против правого удара кулаком снизу в корпус.

6.2. Дам Мук чай (контратака против левого удара кулаком снизу) (4 ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против левого удара кулаком снизу в корпус. Способы выполнения защиты против левого удара кулаком снизу в корпус.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против левого удара кулаком снизу в корпус.

6.3. Дам Тхан фэй (контратака против прямого правого удара кулаком в корпус) (4 ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против прямого правого удара кулаком в корпус. Способы выполнения защиты против прямого правого удара кулаком в корпус.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого правого удара кулаком в корпус.

6.4. Дам Тхан чай (контратака против прямого левого удара кулаком в корпус)(4 ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против прямого левого удара кулаком в корпус. Способы выполнения защиты против прямого левого удара кулаком в корпус.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого левого удара кулаком в корпус.

6.5. Дам Ты Зо № 1 (контратака против серии ударов кулаком № 1) (4 ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против серии ударов кулаком № 1. Способы выполнения защиты против серии ударов кулаком № 1.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против серии ударов кулаком № 1.

6.6. Дам Ты Зо № 2 (контратака против серии ударов кулаком № 2) (4 ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против серии ударов кулаком № 2. Способы выполнения защиты против серии ударов кулаком № 2.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против серии ударов кулаком № 2.

6.7. Да Тханг (контратака против прямого удара ногой) (4 ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против прямого удара ногой. Способы выполнения защиты против прямого удара ногой.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого удара ногой.

6.8. Да Кань (контратака против удара ногой наружу «полумесяц») (4 ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против удара ногой наружу «полумесяц». Способы выполнения защиты первого уровня против удара ногой наружу «полумесяц».

Практика. Выполнение и отработка техники защиты первого уровня против удара ногой наружу «полумесяц».

6.9. Да Там (контратака против удара «железной» ноги внутрь) (4 ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против удара «железной» ноги внутрь. Способы выполнения защиты первого уровня против удара «железной» ноги внутрь.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты первого уровня против удара «железной» ноги внутрь.

6.10. Дап (контратака против прямого удара ногой боком) (4 ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против прямого удара ногой боком. Способы выполнения защиты первого уровня против прямого удара ногой боком.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты первого уровня против прямого удара ногой боком.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 7. Физическая подготовка и акробатика. (20 часов).

7.1. Лон Вай Хай (кувырок вперед через 3-4 человек, высота 1 м (1-2 кап) (4 ч.).

Теория. Значение техник падения. Необходимость техник падения на занятиях боевым искусством. Знакомство с кувырком вперед через препятствие высотой до одного метра.

Практика. Выполнение техники падения «кувырок вперед» через 3-4 человек, высота 1 м. Отработка выполнения техники падения «кувырок вперед» через 3-4 человек, высота 1 м.

7.2. Поперечный шпагат, продольные шпагаты (6 ч.).

Теория. Значение растяжки для выполнения ударов ногами в боевых искусствах.

Практика. Выполнение и отработка упражнений: поперечный шпагат, продольные шпагаты.

7.6. Подтягивание 15 -18раз (1-2 кап) (6 ч.).

Теория. Способами выполнения упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом.

Практика. Выполнение и отработка упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом.

7.3. Чун БиньТань на время (4 ч.).

Теория. Способы выполнения стойки Чун БиньТан.

Практика. Выполнение стойки Чун БиньТан на заданное время. Отработка стойки Чун БиньТань на заданное время.

Форма контроля: экзамен.

1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы Второй год обучения

Задачи:

обучающие:

- сохранять, развивать и распространять вьетнамские боевые искусства, рационально применять две противоречивые стороны каждого человека «Твердость — мягкость»;
- собирать, изучать и изобретать новые техники и приемы, постоянно дополняя Вьетнамское боевое учение, делая его все более и более разнообразным.

развивающие:

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию);
- поддерживать интерес к тренировочным занятиям;
- совершенствовать умения ловко владеть техникой применения силы для самозащиты и защиты справедливости, а также для постоянного достижения высокого мастерства.
- совершенствовать такие качества личности как терпение, настойчивость, целеустремлённость, волю к победе и др.;

воспитательные:

- формировать интерес к правильному образу жизни с целью завоевания уважения у других, и достижения успехов в жизни;
- воспитывать потребность в постоянном духовном и физическом самосовершенствовании.

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля по разделу
		Всего	Теория	Практика	
	Введение. Синий пояс 3 кап – черный пояс	2	2	-	Собеседование
	Раздел 1. Шонг Луен Мот (1-й парный комплекс контратак и освобождений 1-	6	-	6	экзамен

го уровня)					
1.1.	Шонг Луен Мот (1-й парный комплекс контратак и освобождений 1-го уровня) <i>1 часть упражнения.</i>	2	-	2	
1.2.	Шонг Луен Мот (1-й парный комплекс контратак и освобождений 1-го уровня) <i>2 часть упражнения.</i>	2	-	2	
1.3	Шонг Луен Мот (1-й парный комплекс контратак и освобождений 1-го уровня) <i>1-2 часть упражнения.</i>	2	-	2	
Раздел 2. Дон Тянь (приемы ногами №1-№10)		20	-	20	экзамен
2.1.	Дон Тянь – прием ногами №1-№2	4	-	4	
2.2.	Дон Тянь – прием ногами №3-№4	4	-	4	
2.3.	Дон Тянь – прием ногами №5-№6	4	-	4	
2.4.	Дон Тянь – прием ногами №7-№8	4	-	4	
2.5	Дон Тянь – прием ногами №9-№10	4	-	4	
Раздел 3. Базовые удары и блоки (IX - X уровень).		36	4	32	экзамен
3.1.	<i>Дам Хай Тай.</i> Двойные удары кулаками.	2	-	2	
3.2.	<i>Тэм Хай Тай.</i> Двойной удар ладонями (верх-низ)	2	-	2	
3.3.	<i>Хо Чао .</i> Удар «Когти Тигра»	2	-	2	
3.4.	<i>Лонг Чао .</i> Удар «Когти Дракона»	2	-	2	
3.5.	<i>Куэнт Тянь Чыок.</i> Передняя сметающая подсечка.	6	2	4	
3.6.	<i>Гат Чинь.</i> Девятый блок предплечьями внутрь (блок-ловушка).	2	-	2	
3.7.	<i>Бай Да Тханг.</i> Прямой удар ногой в прыжке.	4	-	4	
3.8	<i>Тем Мьой .</i> Десятый двойной удар ладонями (внутри) .	2	-	2	
3.9	<i>Бао .</i> Удар «Лапа Барса»	2	-	2	
3.10	<i>Хак .</i> Удар «Шея Журавля».	2	-	2	
3.11	<i>Сиа .</i> Удары пальцами «Рука-Змея».	2	-	2	
3.12	<i>Куэнт Тянь Шау.</i> Задняя сметающая подсечка.	6	2	4	
3.13	<i>Гат Мьой.</i> Десятый блок предплечьем наружу (блок-ловушка).	2	-	2	
Раздел 4. Самооборона. Методы борьбы.		48	8	40	экзамен
4.1	Бросок через себя «тигр» №1 и №2 (+варианты с болевыми и удушающими приемами)	4	-	4	

4.2	Излом запястья №1 и № 2 (+ варианты от ударов)	4	-	4	
4.3	Ущемление рукопожатием №1, №2	4	-	4	
4.4	Изломы рук с замком №5 и №6	4	-	4	
4.5	Ват № 1 - № 5 (Приемы традиционной вьетнамской борьбы Ват №1-№10)	8	2	6	
4.6	Ват № 6 - № 10 (Приемы традиционной вьетнамской борьбы Ват №1-№10)	8	2	6	
4.7	Шонг Луен Ват Мот (1-й парный комплекс борьбы). 1 часть	8	2	6	
4.8	Шонг Луен Ват Мот (1-й парный комплекс борьбы). 2 часть	8	2	6	
Раздел 5. Формальные упражнения и парные боевые методы.		20	6	14	экзамен
5.1	<i>Лонг Хо Куэн.</i> (Кулак Тигра и Дракона)	6	2	4	
5.2	<i>Ты Чу Куэн.</i> (Кулак Четыре Башни – контратаки 1-го уровня)	6	2	4	
5.3	<i>Тьен Лыок – методы атаки.</i> Атака № 16, № 17, № 18, № 19, №20.	8	2	6	
Раздел 6. Фан Дон (контратаки против ударов руками и ногами 2 уровень)		64	-	64	экзамен
6.1	<i>Фан Дон</i> Контратака против прямого правого удара кулаком в голову, (Дам Тханг фэй).	4	-	4	
6.2	Контратака против прямого левого удара кулаком в голову. (Дам Тханг чай).	4	-	4	
6.3	Контратака против бокового правого удара кулаком в голову. (Дам Мок фэй).	4	-	4	
6.4	Контратака против бокового левого удара кулаком в голову. (Дам Мок чай).	4	-	4	
6.5	Контратака против кругового правого удара кулаком в голову. (Дам Лао фэй).	4	-	4	
6.6	Контратака против кругового левого удара кулаком в голову. (Дам Лао чай).	4	-	4	
6.7	Дам Мук фэй (контратака против правого удара кулаком снизу)	4	-	4	

6.8	Дам Мук чай (контратака против левого удара кулаком снизу)	4	-	4	
6.9	Дам Тхап фай (контратака против прямого правого удара кулаком в корпус)	4	-	4	
6.10	Дам Тхап чай (контратака против прямого левого удара кулаком в корпус)	4	-	4	
6.11	Дам Ты Зо №1 (контратака против двойных боковых ударов кулаком № 1)	4	-	4	
6.12	Дам Ты Зо №2 (контратака против двойных боковых ударов кулаком № 2)	4	-	4	
6.13	Да Тханг (контратака против прямого удара ногой)	4	-	4	
6.14	Да Кань (контратака против удара ногой наружу «полумесяц»)	4	-	4	
6.15	Да Тат (контратака против удара «железной» ноги внутрь)	4	-	4	
6.16	Дап (контратака против бокового удара ногой)	4	-	4	
Раздел 7. Физическая подготовка и акробатика.		20	2	22	экзамен
7.1	- Лон Вай Хай (кувырок вперед через 4 человек, высота 1 м) - Лон Вай Хай (кувырок вперед через 5 человек, высота 1 м)	4	2	2	
7.2	- Чонг Тай Лон Шау (Фляк) - Сальто, рондат, дракон оплетает столб, сюаньцзы (бабочка)	4	-	4	
7.3	Поперечный шпагат, продольные шпагаты, вертикальный шпагат.	4	-	4	
7.4	Подтягивание 18раз-20 раз (3 кап-чёрный пояс)	4	-	4	
7.5	ЧБТ 8 -15 минут (Ной Конг)	4	-	4	
Итого:		216	22	194	

Содержание программы Второй год обучения

Вводное занятие (2 часа).

Теория. Знакомство с содержанием курса второго года обучения, требованиями, предъявляемыми педагогом к учащимся на занятии, с правилами внутреннего распорядка. Перспективы развития и деятельности творческого объе-

динения на предстоящий год. Инструктаж по технике безопасности. О значении занятий спортом в жизни детей. Боевое искусство закаляет тело, освещает разум, улучшает дух.

Форма контроля: собеседование.

Раздел 1. Шонг Луен Мот (1-й парный комплекс контратак и освобождений 1-го уровня) (6 часов).

1.1 Шонг Луен Мот (1-й парный комплекс контратак и освобождений 1-го уровня) 1 часть упражнения (2 ч.).

Теория. Техника выполнения 1-го парного комплекса контратак и освобождений 1-го уровня (1 часть упражнения).

Практика. Выполнение первого парного комплекса контратак и освобождений 1-го уровня (1 часть упражнения). Отработка первого парного комплекса контратак и освобождений 1-го уровня (1 часть упражнения).

1.2. Шонг Луен Мот (1-й парный комплекс контратак и освобождений 1-го уровня) 2 часть упражнения (2 ч.).

Теория. Техника выполнения 1-го парного комплекса контратак и освобождений 1-го уровня (2 часть упражнения).

Практика. Выполнение первого парного комплекса контратак и освобождений 1-го уровня (2 часть упражнения). Отработка первого парного комплекса контратак и освобождений 1-го уровня (2 часть упражнения).

1.3. Шонг Луен Мот (1-й парный комплекс контратак и освобождений 1-го уровня) 3 часть упражнения (2 ч.).

Теория. Техника выполнения 1-го парного комплекса контратак и освобождений 1-го уровня (3 часть упражнения).

Практика. Выполнение первого парного комплекса контратак и освобождений 1-го уровня (3 часть упражнения). Отработка первого парного комплекса контратак и освобождений 1-го уровня (3 часть упражнения).

Форма контроля: экзамен.

Раздел 2 Дон Тянь (приемы ногами №1- № 10) (20 часов).

2.1 Дон Тянь – приём ногами №1-№2 (4 ч.).

Теория. Техника выполнения приёмов и захватов ногами нижнего уровня-«ножницы» (№1-№2).

Практика. Выполнение приёмов и захватов ногами нижнего уровня-«ножницы» (№1-№2). Отработка приёмов и захватов ногами нижнего уровня-«ножницы» (№1-№2).

2.2. Дон Тянь – приём ногами №3-№4 (4 ч.).

Теория. Техника выполнения приёмов и захватов ногами нижнего уровня-«ножницы» (№3-№4).

Практика. Выполнение приёмов и захватов ногами нижнего уровня-«ножницы» (№3-№4). Отработка приёмов и захватов ногами нижнего уровня-«ножницы» (№3-№4).

2.3. Дон Тянь – приём ногами №5-№6 (4 ч.).

Теория. Техника выполнения приёмов и захватов ногами среднего уровня-«ножницы» (№5-№6).

Практика. Выполнение приёмов и захватов ногами среднего уровня- «ножницы» (№5-№6). Отработка приёмов и захватов ногами среднего уровня- «ножницы» (№5-№6).

2.4. Дон Тянь – приём ногами №7-№8 (4 ч.).

Теория. Техника выполнения приёмов ногами в прыжке высокого уровня (№7-№8).

Практика. Выполнение приёмов ногами в прыжке высокого уровня (№7-№8). Отработка приёмов ногами в прыжке высокого уровня (№7-№8).

2.4 Дон Тянь – приём ногами №9-№10 (4 ч.).

Теория. Техника выполнения приёмов ногами в прыжке высокого уровня (№9-№10).

Практика. Выполнение приёмов ногами в прыжке высокого уровня (№9-№10). Отработка приёмов ногами в прыжке высокого уровня (№7-№8).

Форма контроля: экзамен.

Раздел 3. Базовые удары и блоки (IX - X уровень) (36 часов).

Базовые удары кулаком, ребром ладони, пальцами, коленом и стопой ноги в прыжке. Виды ударов кулаком, ребром ладони, пальцами, коленом и стопой ноги в прыжке. Двойные прямые, боковые, обратные и снизу вверх удары кулаком.

3.1. Дам Хай Тай. Двойные удары кулаками (2 ч.).

Теория. Техника выполнения двойных ударов кулаками.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение двойных ударов кулаком. Отработка двойных ударов кулаком.

3.2. Тэм Хай Тай. Двойной удар ладонями (верх-низ) (2 ч.).

Теория. Техника выполнения двойных ударов ребром ладони (верх-низ).

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение двойных ударов ребром ладони (верх-низ). Отработка двойных ударов ребром ладони (верх-низ).

3.3. Хо Чао . Удар «Когти Тигра» (2 ч.).

Теория. Удары всеми пальцами руки в полусогнутом положении («Когти Тигра»).

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов всеми пальцами руки в полусогнутом положении («Когти Тигра») правой и левой рукой. Отработка ударов всеми пальцами руки в полусогнутом положении («Когти Тигра») правой и левой рукой.

3.4. Лонг Чао. Удар «Когти Дракона» (2 ч.).

Теория. Знакомство с ударом всеми пальцами руки в полусогнутом и вытянутом положении кисти («Когти Дракона»).

Практическая часть. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов всеми пальцами руки в полусогнутом и вытянутом положении кисти («Когти Дракона») правой и левой рукой. Отработка ударов всеми пальцами руки в полусогнутом и вытянутом положении кисти («Когти Дракона») правой и левой рукой.

3.5. Куэп Тяп Чыок. Передняя сметающая подсечка (6 ч.).

Теория. Техника выполнения удара ногой нижнего уровня: передняя сметающая подсечка.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара ногой нижнего уровня: передняя сметающая подсечка.

Отработка удара ногой нижнего уровня: передняя сметающая подсечка.

3.6. Гат Чинь. Девятый блок предплечьями внутрь (блок-ловушка) (2 ч.).

Теория. Знакомство с девятым блоком предплечьями внутрь.

Практическая часть. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение девятого блока предплечьями внутрь правой и левой рукой. Отработка девятого блока предплечьями внутрь правой и левой рукой.

3.7. Бай Да Тханг. Прямой удар ногой в прыжке. (4 ч.).

Теория. Техника выполнения прямых ударов ногой в прыжке.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение прямых ударов ногами хлестом передней части стопы вперёд, в прыжке по прямой линии. Отработка прямых ударов ногами хлестом передней части стопы вперёд, в прыжке по прямой линии.

3.8. Тем Мыой. Десятый двойной удар ладонями (внутрь) (2 ч.).

Теория. Техника выполнения десятого двойного удара ребром ладони (внутрь).

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение десятого двойного удара ребром ладони во внутрь. Отработка десятого двойного удара ребром ладони во внутрь.

3.9. Бао. Удар «Лапа Барса» (2 ч.).

Теория. Знакомство с ударом внутренней части кисти в полуоткрытом положении («Лапа Барса»).

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара внутренней частью кисти в полуоткрытом положении («Лапа Барса») правой и левой рукой. Отработка удара внутренней частью кисти в полуоткрытом положении («Лапа Барса») правой и левой рукой.

3.10. Хак. Удар «Шея Журавля» (2 ч.).

Теория. Знакомство с ударом, выполняемым в область шеи, ребром ладони или пяткой ноги.

Практическая часть. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара выполняемого в область шеи, ребром ладони или пяткой ноги. Отработка удара выполняемого в область шеи, ребром ладони или пяткой ноги.

3.11. Сиа. Удары пальцами «Рука-Змея» (2 ч.).

Теория. Знакомство с ударами пальцами по прямой линии, выполняемым в область шеи, груди и живота.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов пальцами по прямой линии выполняемым в область шеи, груди и живота. Отработка ударов пальцами по прямой линии выполняемым в область шеи, груди и живота.

3.12. Куэп Тяп Шау. Задняя сметающая подсечка (6 ч.).

Теория. Методы нанесения удара нижнего уровня– Задняя сметающая подсечка.

Практика. Выполнение способа нанесения удара нижнего уровня– задняя сметающая подсечка. Отработка способа нанесения удара нижнего уровня– задняя сметающая подсечка.

3.13. Гат Мьой. Десятый блок предплечьем наружу (блок-ловушка) (2 ч.).

Теория. Знакомство с десятым блоком предплечьем наружу.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение с десятого блока предплечьем наружу правой и левой рукой. Отработка десятого блока предплечьем наружу правой и левой рукой.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 4. Самооборона. Методы борьбы (48 часов)

4.1. Бросок через себя «тигр» №1 и №2 (+варианты с болевыми и удушающими приемами) (4 ч.).

Теория. Знакомство с методом борьбы со стойки – бросок через себя «тигр» №1 и №2.

Практика. Выполнение способа борьбы со стойки - бросок через себя «тигр» №1 и №2(+варианты с болевыми и удушающими приемами).

Отработка метода борьбы со стойки – бросок через себя «тигр» №1 и №2(+варианты с болевыми и удушающими приемами).

4.2. Излом запястья №1 и № 2 (+ варианты от ударов) (4 ч.).

Теория. Техника самозащиты: излом запястья №1 и № 2 (+ варианты от ударов).

Практика. Выполнение способа техники самозащиты: излом запястья №1 и № 2 (+ варианты от ударов). Отработка способа техники самозащиты: излом запястья №1 и № 2 (+ варианты от ударов).

4.3. Ущемление рукопожатием №1, №2 (4 ч.).

Теория. Техника самозащиты: ущемление рукопожатием №1, №2

Практика. Выполнение способа техники самозащиты: ущемление рукопожатием №1, №2. Отработка способа техники самозащиты: ущемление рукопожатием №1, №2.

Тема 4.4. Изломы рук с замком №5 и №6 (4 ч.).

Теория. Техника самозащиты: изломы рук с замком №5 и №6

Практическая часть. Выполнение способа техники самозащиты: изломы рук с замком №5 и №6. Отработка способа техники самозащиты: изломы рук с замком №5 и №6.

4.5. Ват № 1 - № 5 (Приемы традиционной вьетнамской борьбы Ват №1-№10) (8 ч.).

Теория. Методы борьбы со стойки– приемы традиционной вьетнамской борьбы Ват №1-№5.

Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – приемы традиционной вьетнамской борьбы Ват №1-№5. Отработка метода борьбы со стойки – приемы традиционной вьетнамской борьбы Ват №1-№5.

4.6 Ват № 6 - № 10 (Приемы традиционной вьетнамской борьбы Ват №1-№10) (8 ч.).

Теория. Методы борьбы со стойки– приемы традиционной вьетнамской борьбы Ват №6-№10.

Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – приемы традиционной вьетнамской борьбы Ват №6-№10. Отработка метода борьбы со стойки – приемы традиционной вьетнамской борьбы Ват №6-№10.

4.7. Шонг Луен Ват Мот (1-й парный комплекс борьбы) - 1 часть (8 ч.).

Теория. Первый парный комплекс борьбы со стойки, Шонг Луен Ват Мот (1 часть упражнения).

Практика. Выполнение первого парного комплекса борьбы со стойки, Шонг Луен Ват Мот (1 часть упражнения). Отработка первого парного комплекса борьбы со стойки, Шонг Луен Ват Мот (1 часть упражнения).

4.8 Шонг Луен Ват Мот (1-й парный комплекс борьбы) - 2 часть(8 ч.).

Теория. Первый парный комплекс борьбы со стойки, Шонг Луен Ват Мот (2 часть упражнения).

Практика. Выполнение первого парного комплекса борьбы со стойки, Шонг Луен Ват Мот (2 часть упражнения). Отработка первого парного комплекса борьбы со стойки, Шонг Луен Ват Мот (2 часть упражнения).

Форма контроля: экзамен.

Раздел 5. Формальные упражнения и парные боевые методы (20 часов).

5.1. Лонг Хо Куэн. (Кулак Тигра и Дракона) (6 ч.).

Теория. Формальное упражнение «Лонг Хо Куэн»: перемещение в стойках с ударами руками, ногами, блоками, по т-перемещению.

Практика. Выполнение формального упражнения «Лонг Хо Куэн». Отработка с формального упражнения «Лонг Хо Куэн»

5.2. Ты Чу Куэн. (Кулак Четыре Башни – контратаки 1-го уровня) (6ч.).

Теория. Формальное упражнение «Ты Чу Куэн»: перемещение в стойках с выполнением контратак первого уровня.

Практика. Выполнение формального упражнения «Ты Чу Куэн» (Четыре Башни). Отработка формального упражнения «Ты Чу Куэн» (Четыре Башни).

5.3. Тьен Лыок (Атака №16- Атака №20) (8 ч.).

Теория. Техника выполнения пяти боевых связок техник атак.

Практика. Выполнение пяти техник атак (№16-№17) без партнёра. Выполнение пяти техник атак с партнёром. Выполнение пяти техник атак на снарядах. Отработка пяти техник атак в воздух без партнёра.

Шестнадцатая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с шестнадцатой техникой атаки. Выполнение шестнадцатой техники атаки. Отработка семнадцатой техники атаки.

Семнадцатая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с семнадцатой техникой атаки. Выполнение семнадцатой техники атаки. Отработка семнадцатой техники атаки.

Восемнадцатая техника атаки. Практическая часть. Знакомство с восемнадцатой техникой атаки. Выполнение восемнадцатой техники атаки. Отработка восемнадцатой техники атаки.

Девятнадцатая техника атаки. *Практическая часть.* Знакомство с девятнадцатой техникой атаки. Выполнение девятнадцатой техники атаки. Отработка девятнадцатой техники атаки.

Двадцатая техника атаки. *Практическая часть.* Знакомство с двадцатой техникой атаки. Выполнение двадцатой техники атаки. Отработка двадцатой техники атаки.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 6. Фан Дон (контратаки против ударов руками и ногами 2 уровень) (64 часа)

6.1. Контратака против прямого правого удара кулаком в голову (Дам Тханг фэй) (4 ч.).

Теория. Техника защиты второго уровня против прямого правого удара в голову. Способы выполнения защиты против прямого правого удара в голову.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого правого удара в голову.

6.2 Контратака против прямого левого удара кулаком в голову (Дам Тханг чай) (4 ч.).

Теория. Техника защиты второго уровня против прямого левого удара в голову. Способы выполнения защиты против прямого левого удара в голову.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого левого удара в голову.

6.3. Контратака против бокового правого удара кулаком в голову. (Дам Мок фэй) (4 ч.).

Теория. Техника защиты второго уровня против бокового правого удара кулаком в голову. Способы выполнения защиты против бокового правого удара кулаком в голову.

Практика. Выполнение техники защиты против бокового правого удара кулаком в голову. Отработка техники защиты против бокового правого удара кулаком в голову.

6.4. Контратака против бокового левого удара кулаком в голову. (Дам Мок чай) (4 ч.).

Теория. Техника защиты второго уровня против бокового левого удара кулаком в голову. Способы выполнения защиты против бокового левого удара кулаком в голову.

Практика. Выполнение техники защиты против бокового левого удара кулаком в голову. Отработка техники защиты против бокового левого удара кулаком в голову.

6.5. Контратака против кругового правого удара кулаком в голову. (Дам Лао фэй) (4 ч.).

Теория. Техника защиты второго уровня против правого удара кулаком в голову сверху вниз. Способы выполнения защиты против правого удара кулаком в голову сверху вниз.

Практика. Выполнение техники защиты против правого удара кулаком в голову сверху вниз. Отработка техники защиты против правого удара кулаком в голову сверху вниз.

6.6. Контратака против кругового левого удара кулаком в голову. (Дам Лао чай) (4 ч.).

Теория. Техника защиты второго уровня против левого удара кулаком в голову сверху вниз. Способы выполнения защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз.

Практика. Выполнение техники защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз. Отработка техники защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз.

6.7 Дам Мук фэй (контратака против правого удара кулаком снизу) (4 ч.).

Теория. Техника защиты второго уровня против правого удара кулаком снизу в корпус. Способы выполнения защиты против правого удара кулаком снизу в корпус.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против правого удара кулаком снизу в корпус.

6.8. Дам Мук чай (контратака против левого удара кулаком снизу) (4 ч.).

Теория. Техника защиты второго уровня против левого удара кулаком снизу в корпус. Способы выполнения защиты против левого удара кулаком снизу в корпус.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против левого удара кулаком снизу в корпус.

6.9. Дам Тхан фэй (контратака против прямого правого удара кулаком в корпус) (4 ч.).

Теория. Техника выполнения защиты второго уровня против прямого правого удара кулаком в корпус. Способы выполнения защиты против прямого правого удара кулаком в корпус.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого правого удара кулаком в корпус.

6.10. Дам Тхан чай (контратака против прямого левого удара кулаком в корпус) (4 ч.).

Теория. Техника выполнения защиты второго уровня против прямого левого удара кулаком в корпус. Способы выполнения защиты против прямого левого удара кулаком в корпус.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого левого удара кулаком в корпус.

6.11. Дам Ты Зо № 1 (контратака против двойных боковых ударов кулаком № 1) (4 ч.).

Теория. Техника выполнения защиты второго уровня против двойных боковых ударов кулаком № 1. Способы выполнения защиты против двойных боковых ударов кулаком № 1.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против двойных боковых ударов кулаком № 1.

6.12. Дам Ты Зо № 2 (контратака против двойных боковых ударов кулаком № 2) (4 ч.).

Теория. Техника выполнения защиты второго уровня против двойных боковых ударов кулаком № 2. Способы выполнения защиты против двойных боковых ударов кулаком № 2.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против двойных боковых ударов кулаком № 2.

6.13. Да Тханг (контратака против прямого удара ногой) (4 ч.).

Теория. Техника защиты второго уровня против прямого удара ногой. Способы выполнения защиты против прямого удара ногой.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого удара ногой.

6.14. Да Кань (контратака против удара ногой наружу «полумесяц») (4 ч.).

Теория. Техника выполнения защиты второго уровня против удара ногой наружу «полумесяц». Способы выполнения защиты второго уровня против удара ногой наружу «полумесяц».

Практика. Выполнение и отработка техники защиты второго уровня против удара ногой наружу «полумесяц».

6.15. Да Там (контратака против удара «железной» ноги внутрь) (4 ч.).

Теория. Техника выполнения защиты второго уровня против удара «железной» ноги внутрь. Способы выполнения защиты второго уровня против удара «железной» ноги внутрь.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты второго уровня против удара «железной» ноги внутрь.

6.16. Дап (контратака против прямого удара ногой боком) (4 ч.).

Теория. Техника выполнения защиты второго уровня против прямого удара ногой боком. Способы выполнения защиты второго уровня против прямого удара ногой боком.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты второго уровня против прямого удара ногой боком.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 7. Физическая подготовка и акробатика. (20 часов).

7.1. Лон Вай Хай (кувырок вперед через 4 человек, высота 1 м (3 кап), Лон Вай Хай (кувырок вперед через 5 человек, высота 1 м (чёрный пояс)) (4 ч.).

Теория. Значение техник падения. Необходимость техник падения на занятиях боевым искусством. Знакомство с кувырком вперёд через большое препятствие высотой до одного метра.

Практика. Выполнение техники падения «кувырок вперед» через 4-5 человек, высота 1 м. Отработка выполнения техники падения «кувырок вперед» через 4-5 человек, высота 1 м.

7.2. Чонг Тай Лон Шау (Фляк), сальто, рондат (4 ч.).

Теория. Значение акробатических упражнений на занятиях боевым искусством. Знакомство с упражнениями Чонг Тай Лон Шау (Фляк), сальто, рондат.

Практическая часть. Выполнение техники акробатических упражнений Чонг Тай Лон Шау (Фляк), сальто, рондат. Отработка акробатических упражнений Чонг Тай Лон Шау (Фляк), сальто, рондат.

7.3. Поперечный шпагат, продольные шпагаты, вертикальный шпагат (4 ч.).

Теория. Значение растяжки для выполнения ударов ногами в боевых искусствах.

Практика. Выполнение и отработка упражнений: поперечный шпагат, продольные шпагаты и вертикальный шпагат.

7.4. Подтягивание 18 -20 раз (3 кап- чёрный пояс) (4 ч.).

Теория. Способы выполнения упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом.

Практика. Выполнение и отработка упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом.

7.5. Чун БиньТань(8-15 мин) (4 ч.).

Теория. Способы выполнения силового упражнения (Ной Конг) из стойки Чун БиньТан.

Практика. Выполнение силового упражнения (Ной Конг) из стойки Чун Бинь Тан на заданное время. Отработка силового упражнения (Ной Конг) из стойки Чун Бинь Тань на заданное время.

Форма контроля: экзамен.

1.4. Планируемые результаты

По окончании **1 года обучения** учащийся **знает:**

- самозащита, как метод для выживания;
- поединок, как средство для решения противоречий между собой (один на один);
- поединок, в котором один выступает против многих;
- боевые искусства, как военная стратегия.
- упражнения программы первого года обучения;
- технику выполнения приёмов первого года обучения;

умеет:

- выполнять упражнения на развитие внутренней силы и энергии;
- выполнять упражнения физической подготовки и упражнения для закаливания рук;
- выполнять комплекс техник самообороны и борьбы программы первого года обучения: синий пояс 1 кап синий пояс -2 кап;
- выполнять формальный комплекс Тхап Ты Куен (10 секретов).

владеет

- программой уровня синего пояса 1-2 капа;
- опытом выступления на соревнованиях различного уровня.

По окончании **2 года обучения** учащийся

знает:

- не участвовать в драках, не вызывать на бой других,
- применять боевое искусство для самообороны,
- применять боевое искусство для защиты справедливости
- технику выполнения приёмов второго года обучения;

умеет:

- на высоком уровне выполнять формальные упражнения (куэны);

- выполнять различные связки ударов руками и ногами применять их в поединке;
- на высоком уровне выполнять формы и парные боевые методы работы;
- выполнять упражнения физической подготовки и акробатики уровня черного пояса;
- выполнять комплекс техник самообороны и борьбы(ват) программы второго года обучения: синий пояс 3 кап –черный пояс;
- выполнять формальные комплексы Лонг Хо Куен, Ты Чу Куен;
- опыт выступления на соревнованиях, турнирах различного уровня, с показательной программой.

владеет:

- владеют программой до уровня черного пояса;
- опытом прохождения семинаров и выступлениях на соревнованиях.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие ***личные качества как:***

- способность сохранять высокий уровень мотивации к тренировкам и соревнованиям;
- умение концентрироваться на задачах;
- целеустремленность и самодисциплина;
- способность принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность;
- уверенность в своих силах и высокая самооценка;
- эмоциональная устойчивость;
- адекватно реагировать на возможные неудачи и провалы.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие ***метапредметные компетенции как:***

- умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность;
- определять её цели и задачи;
- выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике;
- взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей;
- оценивать достигнутые результаты;
- развивать критическое мышление, способность аргументировать свою точку зрения по поводу физического развития.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
Первый	216	36	6 ч. в неделю	108	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 10 января
Второй	216	36	6 ч. в неделю	108	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 10 января

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Основной *формой занятий* является - тренировка. Кроме этого используются и другие виды учебных занятий такие как: показательные выступления, занятия взаимообучение, занятия с преобладанием подгрупповой работы или коллективные формы обучения, а также экзамен, соревнования, турниры.

Организация взаимодействия учащихся в период освоения программы строится на соблюдении ими заповедей учеников Школы ВВД (*Приложение №1*).

Одним из важных компонентов занятия в Школе ВВД является «медитация» как часть культурного наследия восточных единоборств (составная часть этикета борцов). Медитация необходима для подготовки учащихся к тренировке (эмоциональный настрой).

Соблюдение ритуалов (приветствие, прощание и пр.) как элементов используемой технологии в начале и в конце занятия, воспитывают в учащихся ответственность, самостоятельность, уважение к тренеру, к данному виду борьбы как к искусству, идущему из древности и являющемуся частью общей культуры человечества.

Специальные упражнения основной части занятия, исторически входящие в систему подготовки воина, позволяют воспитывать волю, автономность и развивать готовность к самовоспитанию. Различные перестроения в группах, смена партнеров, положительно влияют на воспитание толерантности, развивают коммуникабельность.

Игры, используемые в заключительной части, отвечают потребностям ребенка в активности, самовыражению и способствуют воспитанию сознательной дисциплины и нравственных качеств.

На занятиях применяются следующие *группы методов*:

- словесные методы обучения;
- наглядные методы обучения;
- практические методы обучения.

Для организации воспитательно-образовательного процесса программой предусмотрено применение разнообразных форм, методов и приемов обучения. Для реализации поставленных цели и задач используются различные формы проведения занятий. Занятия – тренировки – основная форма.

Занятия – тренировки, занятия взаимообучения учащихся, занятия с преобладанием индивидуальных групп или коллективные формы обучения.

Спортивная тренировка – это управляемый педагогический процесс овладения спортивным мастерством и его совершенствования. Спортивную тренировку следует рассматривать как единый круглогодичный, многолетний процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей организма.

Основные виды тренировки:

- тренировка на развитие силы;
- тренировка на развитие гибкости;
- тренировка на выносливость;
- тренировка на развитие дыхания;
- тактическая тренировка;
- тренировка на координацию движений;
- тренировка на маневренность, ловкость, финты, обманные движения;
- психологическая тренировка: психологическое давление на противника

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- тестирование, педагогический и медицинский контроль;
- просмотр учебных фильмов, кинопрограмм и спортивных соревнований;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Формы подведения итогов: показательные выступления, экзамен, соревнования, турниры.

Экзамен (аттестация на поясные разряды) После сдачи экзаменов подсчитывается сумма прохождения баллов и присваивается пояс. Отслеживание знаний, умений, навыков по сдаче экзаменов по поясной системе по требованиям школы Вовинам Вьет Во Дао носит закрытый характер и находится в банке данных педагога.

В процессе обучения применяются разнообразные *методы (Приложение)*. Основные из них следующие: методы использования слова (устное изложение материала), методы наглядности и практические методы. Все они позволяют наиболее полноценно решать задачи технической, физической и морально-волевой подготовки учащихся.

Применение различных методов и приёмов обучения зависит от задач, программы обучения, состава обучаемых и уровня их подготовленности, количества времени, отводимого на занятия, состояния учебно-материальной базы.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;

Большое внимание уделяется акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Материально-техническое обеспечение:

Помещения и специальные приспособления:

- спортивный зал для занятий;
- раздевалки, оборудованные вешалками, шкафами, скамейками;
- специальное помещение для инвентаря:

Оборудование:

- татами;
- мат – 10 шт.;
- Во-фук (голубое кимано) - на всех учащихся;
- шесты – 10 шт.;
- боксерские мешки – 8 шт.;
- боксерские лапы – 10 шт.;
- борцовский манекен – 2 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- мячи – 4 шт.;
- канат – 1 шт.;
- судейские свистки – 2 шт.;
- боксерские перчатки – 10 пар;
- жилеты (защита для туловища) – 10 шт.;
- шлемы (защита на голову) – 10 шт.;
- ракушка (защита для паха) – на всех учащихся;
- утяжелители на ноги и на руки - на всех занимающихся.

Организационные условия:

- контингент учащихся;
- расписание учебных занятий, соответствующее гигиеническим требованиям;
- сотрудничество с родителями, общественностью.

Методические условия:

- наглядные и дидактические пособия: анатомический атлас человека, плакаты по гигиене и технике безопасности;
- видео - аудио аппаратура;

- методическая литература по спортивным единоборствам, гигиене, технике безопасности, оказания доврачебной помощи.

Внешние условия:

- взаимодействие с учреждениями образования, культуры, спорта;
- участие в спортивных фестивалях, соревнованиях, показательные выступления, экскурсии, досуговые мероприятия.

Кадровое обеспечение. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вовинам Вьет Во Дао» (углубленный уровень) реализуется педагогом дополнительного образования, высшей квалификационной категории, инструктором Международного класса по Вовинам Вьет Во Дао, кандидатом в мастера спорта России по Восточному Боевому Единоборству, почетным работником воспитания и просвещения Российской Федерации. Педагог имеет высшее педагогическое образование по специальности «Учитель физической культуры и спорта».

2.3. Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;
- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: экзамен, показательные выступления и соревнования.

Учащиеся 2 года обучения (углубленный уровень) участвуют в соревнованиях уровня: областные, всероссийские и международные.

2.4. Оценочные материалы

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений: *Контрольные упражнения по ОФП и СФП (Приложение 1).*

Уровень обученности учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется согласно разработанным *критериям:*

Высокий уровень характеризуется точным запоминанием движений, правильным и быстрым перемещением в стойках, акцентированным и точным на-

несением ударов; быстрым и точным применением техник в парах по уровням поясной системы и правильным выбором техники в той или иной ситуации; быстрой реакцией, умением бороться с волнением, быть уверенным в себе и уметь преодолевать боль; хорошей физической подготовкой, хорошей гибкостью и эластичностью в суставах и мышцах; умением совершенствоваться и контролировать себя в нагрузке и тактически её переносить.

Средний уровень – это слабое перемещение в стойках, удары не акцентированные, не точные; сбой в запоминании техник, не полное их восприятие; слабая реакция, средняя физическая подготовка, гибкость в суставах недостаточно развита; боязнь нанесения ударов и защиты от них; физическую нагрузку переносят, но не могут сделать выбор для своего развития.

Для *низкого уровня* характерно неправильное перемещение в стойках и потеря равновесия при их выполнении, незнание стоек; слабая координация в движении и мышлении; не выполнение определённых правил при нанесении ударов; отсутствие реакции, удары слабые, скорость их выполнения низкая, физическая подготовка слабая, гибкость не развита; тренировочную нагрузку переносят слабо.

Экзамен, как форма контроля, предполагает:

1. Правильное понимание учащимся техник.
2. Правильность применения техник школы ВВД в данной ситуации.
3. Теоретические и практические знания школы ВВД.
4. Характер выполнения техник школы ВВД.
5. Точность, скорость и сила выполнения упражнения.
6. Уверенность в своих силах.
7. Внешний вид ученика.

Техника выполнения упражнений школы Вовинам Вьет Во Дао на экзамене, оценивается по следующим критериям:

5 баллов: упражнение выполнено без ошибок.

4 балла: упражнение выполнено с одной грубой ошибкой, или тремя мелкими пометками.

3 балла: в упражнении допущено 2 грубые ошибки.

2 балла: допущено более трех ошибок.

1 балл: упражнение выполнено частично.

Оценка личностных качеств осуществляется на основе данных мониторингового исследования ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (Приложение №1).

2.5. Методические материалы

Методические материалы, разработанные педагогом

- Методика обучения ударам руками, ногами и защиты от них (Приложение 2).
- Требования к теоретическим знаниям Вовинам Вьет Во Дао, по уровням поясной системы Синий пояс 1кап - Черный пояс (Приложение 3 - 6).
- Базовые понятия Вовинам Вьет Во Дао (Приложение 7).

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. - Москва: Просвещение, 2017. - 214 с.
2. Бердышев С.Н. Боевые искусства: философия и техника боевых искусств. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 311 с.
3. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник. - Москва: Кно Рус, 2016. – 424 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов на Дону: Феникс, 2017. – 444 с.
5. Зимняя И.А. Педагогическая психология. - Ростов на Дону: Феникс, 2017. - 477 с.
6. Иванов В.В. О совершенствовании системы физического воспитания в образовательных учреждениях: методическое пособие. - Новосибирск, 2016. - 60 с.
7. Ковалочук И.Н. Развитие физической культуры и спорта, в дополнительном образовании детей (Концепция и опыт работы). - Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2020. – 64 с.
8. Кошеварова, И.А. Программное обеспечение физкультурных занятий для детей 11 – 15 лет в санаторно – оздоровительном учреждении. - Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2016. – 64 с.
9. Методологические методические аспекты спортивно-боевых единоборств и практика реализации их потенциала часть 1, 2, 3 - материалы научно методологических конференций 2018-2019 г. – Санкт-Петербург: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 174 с.
10. Путин В.В. Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. - Москва: Олма-Пресс, 2018 - 159 с.
11. Слостёнин В.А. Педагогика. - Москва: Академия, 2016. - 576 с.
12. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех - Москва: Просвещение, 2018. – С. 76-84.
13. Рожков, М.И. Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка. - Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2017. – 211 с.
14. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - Москва: Генезис, 2018.
15. Хрестоматия: Спортивная психология. - Санкт-Петербург, 2018. – 164 с.

Интернет-ресурсы:

1. Место тактики в единоборствах – Режим доступа: <http://www.rundo.ru/mesto-taktiki-v-edinoborstvah.html> (дата обращения: 10.05.2021).
2. Рукопашный бой и единоборства. – Режим доступа: <http://ruk-boi.livejournal.com/27958.html> (дата обращения: 10.05.2021).

18. Тактика кикбоксинга. – Режим доступа: http://revolution.allbest.ru/sport/00232395_0.html (дата обращения: 10.05.2021).

Для учащихся:

1. Агаджанян Н. А. Резервы нашего организма. - Москва: Знание, 2019. – 159 с.
2. Кузнецов В.А. Методологические основы комплексных восточных единоборств. - Ростов на Дону: Феникс, 2017. – 177 с.
3. Лигаи В. Таэквон-до - путь к совершенству. - Ташкенти: главная редакция издательско-полиграфического концерна «Шарк», 2020. – 222 с.
4. Санг Х. Ким. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. - Минск: Харвест, 2018. – 154 с.
5. Тедески М. Искусство бросков. - Москва: Просвещение, 2016. – 144 с.
6. Тедески М. Искусство атаки. - Москва: Просвещение, 2016. – 181 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. Серия Мастера боевых искусств. - Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 276 с.
2. Тарас А. Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Традиционные и современные единоборства Востока и Запада. - Минск: Харвест, 1996. – 287 с.
3. Чьонг Куан Ан., Вьет Во Дао. Школа боевого искусства Вьетнама. - Киев: Варта, 1998. - 240 с.
4. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. - Минск: Харвест, 2003. – 132 с.

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений:
Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
7	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх без	Высота прыжка измеряется по методу Абалако-

	взмаха руками.	ва с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
12	Вис углом на гимнастической стенке (держат).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
13	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
15	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
16	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
17	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнения	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживанием ног руками.	Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты.
Мост держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лоджками
Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке(см)	24	28	32	36
Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу(сек)	8.0	6.0	4.0	2.0
Равновесие на одной,	20.0	18.0	16.0	14.0

<p>другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держать(сек)</p>				
<p>Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.</p>	<p>Носок свободной ноги на уровне подбородка</p>	<p>Носок свободной ноги на уровне груди</p>	<p>Носок свободной ноги поднят на 90 град.</p>	<p>Носок свободной ноги поднят ниже 90 град.</p>

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества)

Упражнения	Баллы														
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами(см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх без взмаха руками.	42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14
Прыжок вверх со взмахом руками.	50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22
Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Вис углом на гимнастической стенке (держать) (сек)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Жим на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9	8	7
Стойка на руках у опоры. (время)	2м	1м 54с	1м 48с	1м 42с	1м 36с	1м 30с	1м 24с	1м 18с	1м 12с	1м 6с	1м	54с	48с	42с	36с
Прыжки со скакалкой(кол-во раз за 20 сек)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя(кол-во раз за мин)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11

Оценка данных

Средний балл	Уровень
3.9 и ниже.	Низкий
4.0-4.9	Ниже среднего
5.0-7.0	Средний
7.1-7.9	Выше среднего
8.0-9.0	Высокий

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ****1. Словесные методы обучения.**

Посредством слова излагает материал, ставит задачи, формирует отношение к ним, руководит их выполнением, анализирует и оценивает результаты. Основные разновидности этого метода: объяснение, рассказ, беседа, лекция. В применении к боевому искусству эти общепедагогические методы имеют, как правило, лаконичную форму и позволяют сохранить высокую моторную плотность занятий, органически связывая слово с движением.

Объяснение — это краткое изложение техники выполнения движений в , практическое обоснование того или иного действия, его тактического значения и физиологического воздействия на организм. В процессе обучения объяснение сочетается с практическим показом движений и действий, демонстрацией кино- и видеофильмов, схем, плакатов и других наглядных пособий. Объяснение должно быть кратким, четким, по возможности образным, ясным для учащихся.

Рассказ — это повествовательное изложение учебного материала с целью освещения изучаемых процессов, фактов или явлений в их развитии, либо описательный разбор действий занимающихся. В практике обучения рассказ чаще всего используется для сообщения исторических фактов применения восточных единоборств, изложения их прикладного значения, организации и методики проведения учебных занятий, анализа и сравнения уровня подготовленности учащихся.

Лекция — это развернутое устное изложение учебного материала (ряда связанных между собой отдельных вопросов) по отдельной теме программы. Она наиболее сложная разновидность метода устного изложения материала. Сочетая в себе рассказ и объяснение, лекция дает возможность глубоко и всесторонне раскрыть содержание изучаемых вопросов, изложить наиболее сложные понятия, обобщения, закономерности в их полной логической последовательности. Создавая полное представление о теме изучаемого предмета, лекция должна предшествовать началу изучения новых тем и разделов, давая полное теоретическое обоснование изучаемых действий и создавая положительную мотивацию на изучение.

Беседа — представляет собой вопросно-ответный или в форме диалога способ изложения и закрепления учебного материала. Беседу можно рассматривать как сочетание рассказа с одновременной проверкой знаний у учащихся.

Словесные методы не являются основными, они выполняют вспомогательную роль, но важность их не стоит недооценивать.

2. Наглядные методы.

Отличительная черта методов данной группы — воздействие преимущественно на первую сигнальную систему учащихся и создание у них конкретных образов действительности. В практике обучения восточному единоборству к этим методам относятся показ и демонстрация.

Показ является наиболее экономичным и кратким путем ознакомления учащихся с действиями в восточном единоборстве. Он представляет собой совокупность технических действий, с помощью которых, посредством зрительных, двигательных, зрительно-двигательных и других ощущений и восприятий, создается и формируется конкретный и наглядный образ изучаемого движения. Во всех случаях показ должен служить образцом для подражания. В процессе обучения показ обычно сопровождается кратким объяснением техники и ее особенностей, возможных сложностей при ее изучении. С целью максимальной наглядности показ выполняется в целом в быстром и медленном темпе, а также — в случае необходимости — по частям. Разновидность показа — демонстрация учебного материала с помощью различных технических средств обучения (показ диапозитивов, кино-, видеофильмов, схем, плакатов и других наглядных пособий). Следует подчеркнуть, что демонстрация в большей части выступает как методический прием, входящий в состав объяснения или рассказа, а не как самостоятельный метод. Одним из методов теоретической подготовки может быть углубленное изучение механики человеческого тела путем выполнения определенных «домашних» заданий по типу лабораторных работ.

3. Практические методы.

Эти методы занимают ведущее место в организации обучения восточному единоборству и подразумевают активную двигательную деятельность учащихся. В основе практических методов обучения лежит непосредственная отработка упражнений, движений и действий в разнообразных условиях и обстановке с целью выработки необходимого навыка ведения боя, а также развития и совершенствования специальных физических и психических качеств. Упражнения, действия и движения должны отрабатываться в строгом соответствии с требованиями методики и системы. Основными практическими методами являются односторонний и двухсторонний групповые методы. Здесь необходимо сразу отметить некоторое отличие положений данной методики от других представлений, давно ставших традиционными: не надо требовать строгого соблюдения какого-либо строя, дистанции или интервала. Обучаемые должны сами найти и встать (занять) на то место, где они себя наиболее комфортно чувствуют. Расстояние между обучающимися в данном случае диктуется только соображениями безопасности.

Односторонний групповой метод заключается в том, что обучаемые под общим руководством преподавателя одновременно или поочередно выполняют необходимые действия без «противника». «Противник» может привлекаться лишь как вспомогательное средство. При этом отрабатываемые действия и движения могут выполняться по командам руководителя занятия или самостоятельно с исправлением общих и индивидуальных ошибок.

Односторонний метод достаточно эффективен и потому применяется в процессе изучения стойки, перемещений в стойке, кувырков, падений, перекатов, скольжений, ударов ногой, рукой, а также в ходе выполнения некоторых других подготовительных упражнений.

Двухсторонний групповой метод заключается в том, что изучение и тренировка в выполнении движений и действий проводятся во взаимодействии с напарником (условным «противником», в парах). На начальном этапе обучения

разучивание действий производится по общей команде педагога с исправлением общих и индивидуальных ошибок, в последующем технические действия выполняются преимущественно самостоятельно по заданиям педагога и под его контролем. При этом «противник» вначале должен не мешать напарнику отрабатывать технику на себе, а в дальнейшем может частично сопротивляться.

Метод упражнения без «противника». Этот метод применяется в основном при отработке базовых элементов. Он эффективен для совершенствования техники движений, сознательного анализа своих действий и решений и формирования умения их контролировать.

Метод упражнения с условным «противником». Он используется для совершенствования ударной техники ногами, руками; развития способности у обучаемых определять и оценивать дистанции, запоминать мышечные ощущения при поражении «противника». Метод упражнения с «условным противником» («Бой с тенью») осуществляется в виде парных упражнений, рассматривающих защитные и контратакующие действия в ответ на обусловленные (четко определенные) и полуобусловленные (группа сходных действий — например, удары руками) атакующие действия. Он используется для совершенствования техники защит, развития специальных физических качеств, улучшения пространственно-временных взаимодействий (чувства дистанции и времени), воспитания волевых качеств, формирования умения вести учебный бой в оптимальном режиме своих физических возможностей.

Метод упражнения с несколькими «противниками» используется для обучения тактике действий и формирования умения вести учебный бой с несколькими партнерами.

Методика обучения ударам руками, ногами и защиты от них

Из всего разнообразия средств учебного боя представлены наиболее доступные для изучения и эффективные в применении приемы. Владение техникой улучшается в процессе регулярных тренировочных занятий, но возможен и обратный процесс — после прекращения занятий. Применение того или иного приема нападения или самозащиты зависит от дистанции между противниками, от положения их рук, ног, туловища. Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением всех звеньев двигательного аппарата и удержанием оперативной позиции в процессе его выполнения, соблюдением оптимальной траектории по направлению, форме и амплитуде, финальной точностью ударов, темпом, ритмом и др.

Ведение учебного боя осложняется тем, что постоянно меняются условия его проведения, зависящие от положения нападающего и защищающегося, степени и направленности их усилий, а также психического и физического состояния напарников.

В структуре технической подготовленности учащегося выделяются базовые и дополнительные приемы (действия).

Базовую технику в учебном бое составляют: основные стойки, передвижения, удары и защитные действия руками и ногами.

Дополнительные приемы — это технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности учащегося, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания.

Процесс овладения приемами подразделяется на несколько этапов.

Ознакомление с приемом или техническим действием, которые необходимы для создания предварительного и правильного представления об этом приеме и ясного понимания его структуры.

Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. Включает в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приемов расчлененного и целостного упражнения с использованием других приемов обучения.

Совершенствование включает в себя этап начального разучивания, проводится в начале занятия, когда организм в оптимальном состоянии. Объем нагрузки определяется возможностью повторять действия с незначительным улучшением качества или хотя бы без ухудшения. Интервалы отдыха оптимальны.

И на *этапе углубленного разучивания* применяется метод целостного упражнения. Частота выполнения, общий объем и интенсивность нагрузки должна постепенно возрастать. Основной регулятор нагрузки на данном этапе — ошибки. Как только они начинают устойчиво повторяться, необходимо прекратить выполнение приема в границах данного занятия.

При обучении приемам учащиеся должны руководствоваться следующими организационно-методическими положениями:

1. Обучение приемам самостраховки предшествует разучиванию других приемов.

2. Удары рукой и ногой выполняются на подвесных мешках.

3. Обучение болевым приемам, удушающим захватам, броскам и приемам задержания проводится на ровной поверхности. После ознакомления с упражнением приступают к его выполнению по частям или в медленном темпе. Затем приемы выполняются в целом (слитно) с постепенным ускорением темпа. В последующем выполнение приема проводится по заданиям, с постепенно усложняющейся обстановкой.

4. Тренировочные упражнения проводятся из различных исходных положений.

С целью предупреждения травм необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- перед выполнением приемов обязательно проводить разминку с приемами самостраховки;

- при выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него;

- удары рукой, ногой необходимо только обозначать, останавливая движение в непосредственной близости от места контакта;

- болевые приемы, удушения проводить без рывков, с постепенным наращиванием усилий, а по сигналу партнера немедленно их ослабить или прекратить выполнение приема.

5. В ходе поединка нужно смотреть в центр треугольника, образованного плечами и глазами противника. Если смотреть на руки или ноги, можно запутаться или отвлечься.

6. Ноги передвигаются легко и быстро. Ступни должны скользить по полу.

7. В поединке не показывайте страха. Уверенно проводите свои приемы и навязывайте свой план действий.

8. Будьте готовы сконцентрировать всю свою энергию, когда возникнет необходимость. После выполнения задачи нужно расслабиться. Многократно отрабатывайте каждый прием, как в режиме атаки, так и контратаки.

9. Эффективное выполнение ударов и защит невозможно без развития различных психофизических качеств. Во время выполнения ударов и защитных действий особенно важными являются такие качества, как сила удара (мощность), быстрота выполнения, скорость передвижения, анаэробная выносливость, а также координированность движений.

**Требования к теоретическим знаниям
Вовинам Вьет Во Дао, по уровням поясной системы
Синий пояс 1кап - Черный пояс**

I.10 заповедей

1. Ученик Вьет Во Дао (ВВД) должен неустанно расти и совершенствоваться с целью служения народу, человечеству.

Учение – это противоборство с речным течением, как только перестаёшь грести, тебя сразу же относит назад.

2. Ученики обязаны распространять идеи ВВД.

3. Ученики ВВД должны быть едины, почитать старших, сердечно относиться друг к другу.

4. Ученики ВВД обязаны блюсти дисциплину, сохранять незапятнанной честь бойца.

5. Ученики ВВД обязаны уважать другие школы, пользоваться борьбой только для самозащиты и защиты справедливости.

6. Ученики ВВД обязаны старательно учиться, закалять волю, неустанно заниматься самосовершенствованием.

7. Ученики ВВД обязаны вести чистую, простую, честную и благородную жизнь.

8. Ученики ВВД обязаны развивать железную волю изгонять из своего сердца жестокость.

9. Ученики ВВД обязаны мудро определять цель и упорно бороться для её достижения, правильно ориентируясь в ситуации, действовать решительно и находчиво.

10. Ученики ВВД должны сочетать уверенность в своих силах со скромностью и великодушием.

1. Принципы школы ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО в применении боевых искусств.

Существует три основных принципа:

а) Не участвовать в драках, не вызывать на бой других,

б) Применять боевое искусство для самообороны,

в) Применять боевое искусство для защиты справедливости.

2. Обстоятельства, при которых ученики школы могут применять боевое искусство.

Ученики школы имеют право применять боевое искусство только в случаях, когда задета его честь или его жизнь находится под угрозой, а также для защиты справедливости.

3. Различие между Во-шинь (начинающим) и Мон-шинь (учеником).

Во-шинь — начинающие заниматься боевым искусством, не прошедшие церемонию принятия их в школу.

Мон-шинь — ученики, имеющие стаж более 6 месяцев и прошедшие церемонию принятия их в школу, постепенно продвигающиеся вперед на пути боевого учения.

4. Отношения между учениками в огромной семье ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО.

В школе **ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО** все ученики должны любить, уважать и помогать друг другу. Эти отношения образуют прочные связи, которые объединяют учеников и помогают им двигаться вперед на пути самосовершенствования.

5. Цвет и смысл поясов школы **ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО.**

В школе **ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО** существует 5 цветов пояса: синий, черный, желтый, красный и белый.

а) Синий цвет — цвет надежды, который отмечает первые шаги на пути боевого искусства и боевого духа.

б) Черный цвет — цвет воды, который означает, что боевое искусство и боевой дух начинают переходить в сущность ученика школы **ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО** и становятся фундаментом его дальнейшего самосовершенствования,

в) Желтый цвет — цвет земли, который означает, что боевое искусство и боевой дух стали сущностью, прочным фундаментом ученика школы **ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО**.

г) Красный цвет — цвет огня, который означает, что отныне боевое искусство и боевой дух для ученика будут как светящиеся огни, указывающие ему путь в жизни,

д) Белый цвет — цвет абсолютной чистоты, который означает высочайшее достижение в боевом искусстве и боевом духе представителя элиты школы.

6. Градация школы **ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО.**

а) **ТЫ ВЭ НЯП МОН**.

Этот уровень делится на 2 степени:

— **ТЫ ВЭ** (самооборона) — голубой пояс.

— **НЯП МОН** (принятие в школу) — синий пояс.

Время обучения — 3 месяца для присвоения каждой степени. Звание — **ВО-ШИНЬ**. б) **ЛАМ ДАЙ** — синий пояс с желтыми насечками. Этот уровень делится на 3 степени — **КАП**. Время обучения — 6 месяцев для присвоения каждой степени. Звание — **МОН-ШИНЬ**.

в) **ХБЕН ДАЙ** — черный пояс. Этот уровень соответствует уровню черного пояса по мировой градации. Время обучения — один год. Ученики, возраст которых меньше 15 лет, носят черный пояс с желтой полоской вдоль него (юниорский черный пояс). Звание — инструктор.

г) **ХОАНГ ДАЙ** — желтый пояс с красными насечками. Этот уровень делится на 3 степени — **ДАНГ**. Время обучения для присвоения каждой степени — 2 года. Звания соответствуют степеням тренера первой, второй и третьей степени, соответствующие уровням мировой градации: 1-й, 2-й и 3-й Данг черного пояса.

д) **ХОНГ ДАЙ** - Уровни красного пояса с 4 до 10 Данга соответствуют уровням мировой градации: 4 - 10 Данг черного пояса. Время занятий — 4 года для каждой ступени, а для аттестации на повышение уровня необходимо разработать и защитить диплом боевых искусств.

е) **БАТЬ ДАЙ** — белый пояс с черной каймой предназначен только для Главы школы. Время занятий — неопределенно.

7. Смысл эмблемы школы ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО.

а) Цвет: На эмблеме 4 цвета:

- Синий: АМ (инь), символизирует океан и надежду.
- Красный: ЗЫОНГ (ян), символизирует жизненный огонь и героизм, храбрость, отвагу.
- Желтый: цвет славы.
- Белый: цвет чистоты, благородства и совершенства.

б) Форма. Эмблема состоит из 2-х частей на фоне желтого цвета. Верхняя часть — полуквадрат, нижняя — полукруг, которые символизируют принцип КЫОНГ НЬЮ ФОЙ ЧИЕН школы ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО и означают совершенство. Внутри находится двухцветный круг «АМ-ЗЫОНГ», сочетающий синий и красный цвета (символика АМ-ЗЫОНГ). Он разделен пополам белой, S-образной полосой, указывающей на их взаимосвязь, взаимодополнение. Большая белая окружность, обхватывающая маленький круг — гармония, сочетание АМ и ЗЫОНГ в единстве.

в) Флаг. Флаг имеет прямоугольную форму с изображением круга АМ-ЗЫОНГ (инь-ян), диаметр которого составляет 1/3 ширины флага. Пропорция между шириной и длиной флага составляет 3/5.

8. Дата основания школы ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО и место проведения ее первой демонстрации.

Школа ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО была основана в 1938 году, а в 1939 году в большом театре Ханоя состоялась первая демонстрация.

9. Дата и место открытия первого официального центра преподавания школы.

Первый официальный центр школы был открыт в 1940 году в педагогическом училище Ханоя.

10. Краткие сведения об основателе Школы Вьет Во Дао.

Школу Вьет Во Дао основал потомственный Мастер НГУЕН ЛОК. Он родился 8 апреля 1912 года в селении Хыу Банг, уезда Тхат Тхат (бывшей провинции Шон Тэй, в настоящее время это пригород столицы Вьетнама – города Ханой) и скончался 4 апреля 1960 года в городе Сайгоне (в настоящее время город Хошимин). Его прах хранится в городе Хошимине, район 10, ул. Ши Ван Хань, 31 (на верхнем этаже тренировочного Центра Патриарха Ле Шанга)

11. Краткая информация о Втором Патриархе школы ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО.

Главой школы 2 -го поколения был Великий Мастер Ле Шанг. Он родился осенью 1920 года в Ханое и умер осенью 2010 года в Сайгоне. Мастер Олег Викторович Петраковец был аттестован у Патриарха Ле Санга на 4-й Данг в 2003 году во Вьетнаме.

12. Развитие школы ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО в настоящее время.

В настоящее время школа ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО бурно развивается во Вьетнаме и популяризуется во многих странах мира. Третьим Патриархом является Гранд-Мастер Нгуэн Ван Чиэу (10 Данг). В мире семь всемирных федераций.

**Требования к теоретическим знаниям
Вовинам Вьет Во Дао, по уровням поясной системы
Синий пояс 2 кап**

1. Выясните смысл первой обязанности Вьет Во Дао шиня.

Первая обязанность говорит о мечте и цели изучения ВВДшиня: достигать высокого уровня мастерства для служения народу и человечеству.

2. Почему не следует мечтать о достижениях вершины боевого искусства?

ВВДшинь не должен мечтать об абсолютной вершине боевого искусства, потому что последнее не имеет границы. ВВДшинь должен мечтать о реальных, рациональных и достижимых целях.

3. Выясните смысл второй обязанности ВВДшиня.

Вторая обязанность говорит о долге ВВДшиня перед своей школой и народом — это упорство и преданность делу развития школы и создание поколения молодежи на принципах ВВД.

4. Каково понятие об упорстве и преданности ВВДшиня?

Это упорство и преданность своей школе и ее пути к развитию, а не какому либо человеку. Однако, если человек, выбранный руководителем развития школы, правильно осуществляет планирование работы школы, то ВВДшинь обязан ему помогать и быть преданным.

5. Что ВВДшинь должен делать во имя развития школы?

Для этой цели ВВДшини должны:

а) Неустанно учиться и совершенствоваться для того, чтобы стать мастером-тренером с целью непосредственного обучения боевому искусству и учению Вьет Во Дао людей,

б) Практиковать учение ВВД в общественной жизни. То есть; — в семье должен быть хорошим отцом, сыном, братом. — в отношении с друзьями держать слово и проявлять любовь. — в обществе быть хорошим гражданином.

6. Почему ВВДшинь обязан создавать поколение молодежи на принципах Вьет Во Дао?

Необходимо создать поколение молодежи Вьет Во Дао, поскольку оно всегда является крепким оплотом для защиты и строительства страны. Сама боевая этика пробуждает любовь к Родине и отсюда вытекает преданность делу борьбы за безопасность народа.

7. Выясните смысл третьей обязанности.

Третья обязанность говорит о солидарности в школе. Для этого ВВДшини должны быть едины, уважать старших и любить своих друзей.

8. Почему солидарность является первым требованием в коллективе?

Солидарность является одним из важнейших факторов, обеспечивающих рост и укрепление коллектива.

9. Что ВВДшини должны делать для создания солидарности в школе?

Для этой цели ВВДшини должны избегать отрицательных и субъективных мнений о своих товарищах, не должны ненавидеть друзей, и проблемы решать мудро и созидательно.

10. Выясните смысл 4-й обязанности.

Четвертая обязанность говорит о дисциплине и чести бойца — блюсти дисциплину школы и всегда сохранять незапятнанной честь бойца.

11. Какова дисциплина ВВД?

Это дисциплина самосознания, т.е. необходимо сознательно понять и блюсти дисциплину, опираясь на хорошие примеры. Старшие должны учить младших, сами показывая пример. Если младшие нарушают дисциплину, то им следует получить наказание, вплоть до отчисления из школы.

12. Кто такой человек личного эгоизма?

Это может быть человек с большим талантом, но слабой организационной сознательностью, плохой дисциплиной, не желает подчиняться никаким нормам, работает только по настроению, не имеет определенной цели.

13. Что такое честь бойца?

Это честь, присущая коллективу людей, имеющих благородные идеи и поступки, защищающие слабых. Эта честь должна быть выше самолюбия и помогать человеку в постижении боевого учения.

14. Выясните смысл пятой обязанности.

5-я обязанность говорит о сознательности ВВДшника — всегда надо уважать другие школы, пользоваться борьбой только для самозащиты и защиты справедливости.

15. Что ВВДшнику следует понять, когда ему приходится наказать плохого человека другой школы?

В таком случае ВВДшник должен видеть, что делает это не по своей воле, а с целью убедить плохого человека осознать свои ошибки. ВВДшники не должны думать плохо о его школе.

16. Выясните смысл шестой обязанности.

Шестая обязанность говорит о том, что ВВДшник должен регулярно учиться (боевому искусству, учению), совершенствовать свои знания, профессию, закалять волю и учиться боевой этике.

17. Что значит регулярно учиться для ВВДшника?

Для этого ВВДшник должен:

- а) Расширять свое знание о боевом искусстве, боевом учении, профессии;
- б) Внимательно изучать новый материал, а что непонятно — спрашивать;
- в) Тщательно обдумывать совершенные поступки и дела, постоянно повторять и закреплять полученные знания;
- г) Уметь анализировать, сопоставлять, утверждать и отрицать;
- д) Правильно воспринимать критику в свой адрес, а также критиковать других самому за недостойные поступки и дела.

18. Как ВВДшник должен учиться боевой этике?

Для этой цели ВВДшник должен: — иметь крепкое здоровье: здоровое тело, чистую душу. — быть великодушным: строго относиться к себе и любезно к другим во имя совместного совершенствования; — быть решительным и честным; — сохранять спокойствие, не допускать необдуманных действий, не топиться; — уметь маневрировать, т.е. быстро реагировать в любых неожиданных ситуациях.

19. Что такое боевая этика? Почему она должна быть у ВВДшника?

Боевая этика — это сочетание противостояния, гармонии характеров, мягкости, твердости, статичности, динамичности, тьмы, света... Боевая этика дает ВВДшнику фундамент, на котором формируется хороший характер. Она нужна бойцу, чтобы закалять свою волю, развивать знания о боевом искусстве и боевом учении, уметь выстоять в любых ситуациях.

20. Выясните смысл седьмой обязанности.

Седьмая обязанность говорит о том, что ВВДшник должен жить чистой, простой, честной и благородной жизнью.

21. Что означает жить чисто для ВВДшника?

Это значит хранить в себе чистую душу, не закрывая глаза перед негативными явлениями общества, наоборот, нужно слушать, видеть, изучать их для того, чтобы бороться и перестраивать.

22. Что значит простая жизнь ВВДшника?

Не гоняться за нереальными целями. Нужно привыкнуть к своим экономическим условиям и положению в обществе. Удовлетворять себя по возможности, не следует требовать слишком много.

23. Что значит честная жизнь ВВДшника?

ВВДшник должен жить преданно, честно в отношении с другими людьми, уметь разбираться в обмане, чтобы не стать его жертвой и не «заряжаться» плохими качествами. При необходимости ВВДшник должен показать неприятелям, что их хитрости не могут его обмануть.

24. Что такое великодушие? Можно ли всегда уступать и прощать ошибки других?

Великодушие — это человеческое качество, находящееся выше всяких подлостей, эгоизма — оно является результатом долгого пути самовоспитания. Неожиданные, необдуманные поступки, прощения по настроению не относятся к великодушию.

25. Выясните смысл восьмой обязанности.

8-я обязанность говорит о воле ВВДшника. Он должен закалять и развивать «железную» волю, не боясь трудностей и угроз, побеждая насилие.

26. Что ВВДшник должен делать с целью совершенствования «железной» воли?

Для этого ВВДшник должен: — Внимательно и тщательно все изучить, обдумать перед тем, как принять решение. — Доводить до конца свое дело во что бы то ни стало, с энтузиазмом и решительностью.

27. Выясните смысл девятой обязанности.

9-я обязанность говорит о мировоззрении, воле и практичности ВВДшника, умении мудро определять цели, упорно бороться и маневренно действовать.

28. Почему нужна мудрость?

ВВДшник должен уметь мудро сознавать действия, события, различать правильные и неправильные стороны действий для того, чтобы принять правильное своевременное решение, избегая вредных последствий.

29. Что значит упорно бороться? Какие качества нужны в борьбе?

Упорство в борьбе — означает наличие крепкой воли, спокойно принимать поражения, не подчиняться насилию, упорно преодолевать трудности.

30. Что значит маневренно действовать?

Это значит действовать умно, мудро, рационально в любых обстоятельствах. Человек должен любить людей, верить им, сотрудничать с ними, уметь решать трудные проблемы, не должен быть высокомерным, слишком оптимистичным или пессимистичным.

31. Выясните смысл десятой обязанности.

Десятая обязанность говорит о необходимых чертах характера ВВДшника. Он должен быть уверенным в себе, строгим перед самим собой, в отношениях с людьми должен быть скромным и любезным.

32. Что значит уверенность в себе, быть строгим перед самим собой, скромность, любезность?

— Уверенность в себе: верить в свою силу, свои хорошие черты и волю, уметь развивать хорошие черты с целью совершенствования;

— Быть строгим перед самим собой: уметь победить свои плохие привычки, слабости и эгоизм;

— Скромность: быть скромным и уважать старших;

— Любезность: быть любезным к младшим и старшим.

33. Как ВВДшник должен смотреть на свои поступки, свои хорошие и плохие результаты?

С целью самосовершенствования не должен быть высокомерным, достигая успехов, и не огорчаться из-за поражений.

**Требования к теоретическим знаниям
Вовинам Вьет Во Дао, по уровням поясной системы
Синий пояс 3 кап**

1. Что такое боевое искусство(Во Тхуат)?

Это техника применения силы (приемов, техник, оружия...) с целью борьбы с людьми или животными. — Применение техники рук называется «Куен Тхуат». — Применение техники ног называется «Кьюк Тхуат». — Применение техники с мечом называется «Дао Тхуат», «Киём Тхуат». в древности часто говорили о 18-и областях боевого искусства, т.е. о разных видах оружия.

2. Что такое боевое учение (Во Дао)?

«Во» означает технику применения мастерства с целью борьбы с людьми или животными. «Дао» есть система взглядов, мировоззрений, освещающих правильный путь людям. «Во Дао» является новой системой мировоззрений одной боевой школы, помогающей своим бойцам создавать правильный образ жизни.

3. В чем заключается разница между школой, обучающей боевому искусству, и школой, обучающей боевому учению?

Школа, обучающая боевому учению, в отличие от школы, обучающей боевому искусству, кроме техники применения силы и оружия, еще учит учеников правильному образу жизни с целью завоевания уважения у других, и достижения успехов в жизни.

4. Какие условия должна иметь школа боевого искусства для того, чтобы стать школой боевого учения?

Для этой цели необходимо: — Любовь к народу. — Крепкая система взглядов о боевом учении. — Многосторонняя система техник боевого искусства. Научная и динамичная. — Эффективный метод обучения. — Достаточное время распространения боевого искусства.

5. Почему раньше во Вьетнаме было только боевое искусство, а не учение?

Причиной является то, что раньше между боевыми техниками и знаниями, идеями и мировоззрениями была четкая граница, поэтому невозможно было сочетать хорошие мудрые идеи с боевыми техниками для того, чтобы стать национальным боевым учением.

6. В какое время появилось национальное боевое учение Вьетнама?

В 1253 году во время правления королей Чан была создана первая школа боевых искусств и было выделено место для боевых тренировок параллельно с государственным учебным институтом.

7. Что такое родовое боевое обучение и секретное боевое искусство?

Родовым (Ток Чуен) является обучение боевым техникам только в рамках родных, близких людей, не распространяется широко.

Секретным (Би Чуен) является искусство из секретных приемов, которые древние учителя никогда никому не передавали во избежание возможного предательства своих учеников. Поэтому многие хорошие приемы со временем исчезли.

8. В чем заключается разница между переходами от Во Ви Нам к Вьет Во Дао и от боевого искусства (Нью Тхуат, или Джиу-джитсу) к боевому учению (Нью Дао или Дзюдо) Японии?

Япония уже более 2000 лет знает о «боевом духе». Во Вьетнаме же, создавая фундамент национального боевого учения, многое было утеряно, хотя уже давно применяли боевое искусство. Кроме того, в стране было много иностранных стилей и молодое поколение увлекалось ими, забывая об успехах своих предков.

Дзюдо является лишь ступенью совершенствования «Нью Тхуат». Вьет Во Дао, кроме того, что собирает хорошие черты Вьетнамского боевого искусства и создает ясную систему взглядов на боевое искусство, должно исследовать ценности мирового боевого искусства в литературе, и сочетая НЬЮ (мягкость) и КЬОНГ (твердость), создавать Вьетнамское боевое учение.

9. Каковы основные части боевой этики ВВД?

Имеются 3 части:

а) Жить: со всем своим энтузиазмом, любовью к жизни, всегда старательно совершенствоваться по трем направлениям: здоровое тело, мудрый ум и благородная душа с целью стать всесторонне развитым человеком для служения своей семье и обществу,

б) Помогать жить другим: не следует применять свои преимущества для того, чтобы обижать других. Наоборот, нужно уважать, помогать другим также совершенствоваться и жить хорошо,

в) Жить для других: это высочайший долг, требуемый от ВВДшинеи иногда лишаться материальных или духовных благ, а может быть и отдать всю свою жизнь за других, если это необходимо. Мы живем не в одиночестве, а в многообразных отношениях с людьми. Все наши потребности, наши успехи в жизни не могут быть без этих взаимосвязей между нами и другими.

10. Укажите цели ВВД.

Три цели:

— Сохранять, развивать и распространять вьетнамские боевые искусства, показывая боевое великодушие, свободолобивость народа, рационально применять две противоречивые стороны каждого человека «Твердость — мягкость» путем систематического сбора древних национальных приемов, техники и улучшить, изучая мировые ценности боевых искусств.

— Собирать, изучать и изобретать новые техники и приемы, постоянно дополняя Вьетнамское боевое учение, делая его все более и более разнообразным.

— Обучать учеников по трем направлениям: боевой физической силе, боевому искусству и боевой этике.

11. Как обучать боевой физической силе во ВЬЕТ ВО ДАО?

ВЬЕТ ВО ДАО подготавливает ученикам сильное тело, а также упорство для преодоления трудностей, болезней.

12. Как обучать боевому искусству ВЬЕТ ВО ДАО?

ВЬЕТ ВО ДАО обучает учеников ловким техникам применения силы для самозащиты и защиты справедливости, а также для постоянного достижения высокого мастерства.

13. Как обучать боевой этике ВЪЕТ ВО ДАО?

Самыми важными факторами, необходимыми каждому ученику ВЪЕТ ВО ДАО, является великодушие, смелость, благородная душа, сознательная дисциплина, почтительное отношение к людям.

14. Что ВВДшину нужно делать с целью достижения вышесказанных целей?

В ядре деятельности ВЪЕТ ВО ДАО лежит система из 5-ти элементов:

* Вся деятельность ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО должна осуществляться по принципу: человек — цель, боевая этика — путь, боевое искусство и смелая воля — средство.

* ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО — это великая семья, в которой все члены уважают и любят друг друга. Именно это уважение и любовь создают дисциплину школы, крепкую нить, связывающую всех членов общей семьи, с целью сохранения чести школы и одновременно индивидуальным ростом.

* Школа ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО всегда активно участвует во всех процессах образования молодежи.

* Вся деятельность ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО не носит политического или религиозного характера.

* Школа ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО всегда уважает другие школы, желая совместного сотрудничества в изучении и создании крепкого эффективного боевого учения Вьетнама.

15. Объясните принцип «КЫОНГ НЬЮ ФОЙ ЧИЕН» (динамичное сочетание мягкости и твердости).

Обычно «КЫОНГ» понимается как твердость, «НЬЮ» — мягкость. В боевом искусстве бывают школы, применяющие техники, которые выглядят сильно, решительно, а также школы, предпочитающие ловкие мягкие техники, требующие мало силы. Древние школы Вьетнама не основаны на определенных принципах. Боевые техники менялись в зависимости от данных каждой группы или даже каждого человека, от местности. Характерно, что вьетнамский бамбук имеет и твердый и мягкий характер, при этом эти два характера сочетаются в едином существе, что и свойственно вьетнамскому человеку. Исходя из этого соображения, изучив разные стили боевого искусства страны и мира, основатель НГУЕН ЛОК взял принцип «Кыонг Нью Фой Чиен» в качестве основы для ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО. Это не только простое сочетание твердости и мягкости, на самом деле это еще является динамичной связью с большой маневренностью (то ли больше твердости воли, то ли больше мягкости) в зависимости от конкретных ситуаций.

16. Что такое образ жизни?

Это система поведения человека: как он работает, учится, одет, говорит, общается с другими.

17. Почему ВВДшину обязан сохранять примерный образ жизни везде, во всех ситуациях?

Это необходимо потому, что часто смотрят на поведение человека, оценивая не только его лично, но и его школу.

18. Чего ВВДшину должен избегать?

Не должен быть высокомерным, хвастаться своим мастерством перед людьми.

Не оскорблять другие школы, поскольку это недостойное поведение, за что могут неправильно понимать школу.

Избегать всех враждебных отношений, вызовов к драке, иначе могут думать, что наша школа учит бойцов только с этой целью.

Избегать всяких необоснованных драк только с целью «показать себя».

Избегать национализма, оскорбления иностранных стилей, даже в разговоре с близкими.

19. Что ВВДшину следует делать?

Пользоваться боевой этикой ВБЕТ ВО ДАО в повседневной жизни, завоевывая уважение людей.

Создавать дружественные связи с другими школами для того, чтобы нас понимали, уважали и сотрудничали с нами в деле развития боевого искусства и боевой этики.

Работать с энтузиазмом, не ожидая команд.

Всегда быть готовым браться за дело, с удовольствием помогать другим.

Беспрерывно тренироваться, учиться.

20. Как ВВДшине должен вести себя во время тренировки?

Соблюдать дисциплину школы, зала.

Уважать учителя: придя и уходя, обязательно поклониться, внимательно слушать его.

Любить друзей по школе: всегда хорошо относиться к друзьям, помогать слабым, заботиться о них. Не надо сердиться, когда друзья неумышленно делают больно, не ссориться, избегать плохих, враждебных мыслей о друзьях.

21. Как ВВДшине должен вести себя в семье?

В семье ВВДшине должен: а) Уважать старших и слушаться их. Когда они не правы, нужно убеждать спокойно,

б) Любить равных, относиться к ним по дружески,

в) Уметь уступать младшим и быть готовым помогать им с удовольствием и любовью. Никогда не следует применять свое мастерство во вред.

22. Как ВВДшине должен вести себя на работе?

На работе ВВДшине всегда должен помнить, что он боец, то есть должен быть добросовестным, но вместе с тем быстрым и ловким. Для этого, должен уметь четко различать 3 стадии: начало работы, выполнение работы и ее завершение.

23. Как ВВДшине должен вести себя перед началом работы?

Должен быть практичным, хорошо изучить материал, без основания не тратить времени на бесполезные споры, планировать дела заранее, эффективно их выполнять. Быть смелым: не бояться самостоятельно думать, делать, быть решительным. Работать с энтузиазмом, радостью, хорошо относиться к друзьям по школе. Быть честным, справедливым, не бояться правды, ставить дело выше всего.

24. Как ВВДшине должен вести себя в работе?

Решительность: взявшись за дело. завершить его любой ценой.

Быстрота: делать быстро и аккуратно.

Ловкость: принимать решения нестандартно, быстро, но и не следует торопиться.

Упорство: не бояться трудностей, не терять надежду.

Ответственность: внимательно, хорошо рассчитывать результат, но и не отказываться от ответственности за поражения.

Любовь к школе и друзьям по школе всегда ставить выше личного, не создавать группу «своих».

Не требовать себе более легкой работы.

25. Как ВВДшник должен вести себя после работы?

Самоотчет: анализировать свои положительные и отрицательные стороны, делать выводы.

Делать справедливые замечания другим, если это необходимо.

Думать над результатами работы, видеть достоинства, которые надо сохранить и недостатки, которые надо искоренить.

Думать, внимательно изучить проделанную работу, и аналогичную делать учитывая предыдущий опыт.

26. Как ВВДшник должен вести себя во время выступления по боевому искусству?

ВВДшник может участвовать в выступлении только по разрешению школы или Ассоциации. При выступлении должен показать свое мастерство максимально, с большим энтузиазмом стараться выражать характерность техник, приемов и достоинства своей школы.

27. Что ВВДшник должен соблюдать при выступлении?

— Одеться аккуратно, просто, чисто. — Вести себя спокойно, радостно. — Быть внимательным, аккуратным. — Разговаривать скромно, с уважением. — Соблюдать дисциплину во время выступления.

28. Как ВВДшник должен вести себя в обществе?

— Уважать общественные правила. — Уважительно относиться к другим. — Быть общительным, но не следует говорить без ответственности, открывать внутренние дела другим. — Быть веселым, но не хвалиться слишком свободным общением с людьми. Быть скромным, но не кланяться. — Никогда не следует показывать себя, свое мастерство.

29. Как ВВДшник должен общаться в обществе и в разговоре с другими?

— Быть сдержанным, не слишком «горячим», а также не слишком «холодным». Внимательно выслушивать мнение других, чтобы понять их. — Уметь выражать свои мнения ясно, аккуратно и точно. — Уметь вести обсуждение, уметь убеждать других правильности своей позиции. — Избегать в разговоре громких тонов, неприлично выражаться, оскорблять других.

30. Как должен вести себя ВВДшник в обществе?

а) О характере поведения: — Честный. — Уметь смягчить положение своим спокойствием и добротой. — Уметь принимать решения в неожиданной ситуации. — Спокойный и радостный.

б) О принципах общения: — Всегда быть благородным, милосердным, великодушным, готовым помогать другим в беде, даже в самых маленьких услугах, помогать инвалидам переходить улицу, уступать место старшим и женщи-

нам в транспорте и т.д. — Видя неприличное, некорректное поведение других, нужно его пресекать, но не следует выражать свое несогласие грубым образом.

31. Как ВВДшник должен вести себя при участии в общественных делах?

Принимать участие в общественных делах — это долг каждого гражданина, поэтому нужно вести себя достойно, милосердно, справедливо, избегать таких поступков, за которые тебя могут неправильно понимать. Помогая кому-либо, нужно вести себя тонко и уважительно.

32. Как ВВДшник должен вести себя в обществе друзей по школе?

а) Быть любезным, поскольку это важно, тогда другие смогут лучше понять друг друга, способности и желания каждого, но не следует организовывать «банды».

б) Быть веселым и общительным. Соборания в Великой семье — это шанс, где каждый может показать свое умение и способности. Но не следует быть слишком свободным.

в) Быть открытым: целью внутренних собраний является обмен мнениями между друзьями, укрепляя их отношения, но не следует быть высокомерным, оскорблять других,

г) Быть милосердным. Если друг прав, нужно понять его и тонко убеждать, объясняя ошибки.

**Требования к теоретическим знаниям
Вовинам Вьет Во Дао, по уровням поясной системы
Чёрный пояс**

1. Факторы, влияющие на развитие боевых искусств:

Географические и исторические условия, уровень развития цивилизации общества.

2. Периоды в развитии боевых искусств. Общие объяснения.

Развитие боевых искусств делится на 4 периода:

- а) Борьба с животными (самозащита, охота) для выживания,
- б) Поединок, как средство для решения противоречий между собой (один на один),
- в) Поединок, в котором один выступает против многих,
- г) Боевые искусства, как военная стратегия.

3. Изобретение стилей боевых искусств: «обезьяны», «тигра», «лошади», «орла», «змеи», «быка».

Человек изобретал такие стили боевых искусств благодаря опытам, которые он получил в постоянной борьбе с животными для выживания.

4. Особенности вышеперечисленных стилей боевых искусств:

- а) Стил «обезьяны»: ловкость, маневренность, подвижность,
- б) Стил «тигра»: неустрашимость, жесткие захваты, молниеносные атаки,
- в) Стил «лошади»: притворные отступления, обманные движения с неожиданными контратаками,
- г) Стил «орла»: неожиданность, финты, обманные движения, всевозможные уловки с приемами в прыжке,
- д) Стил «змеи»: низкие стойки, ловкость и маневренность при уходе от атаки и в нападении.

е) Стил «быка»: толчки, захваты, которые выражаются в приемах борьбы.

5. Причины применения боевых искусств в схватке между собой.

Люди применяли боевые искусства для решения противоречий в обществе.

6. Значение поединка в военной стратегии.

Поединок часто имел решающее значение в битве, т. к. победительницей оказывалась та армия, военачальник которой побеждал своего соперника (из армии противника).

7. Причины возникновения техник, позволяющих вести бой одному против нескольких противников.

Такие техники возникли в связи с желанием правителей захватить новые земли, а также сохранить свою страну от посягательства врагов.

8. Начало применения боевых искусств в военной стратегии. Первый военный стратег Вьетнама.

Во Вьетнаме боевое искусство по-настоящему стали применять в военной стратегии только с железного века. Первым военным стратегом Вьетнама был известный полководец династии Ли — Ли Тхыонг Кьет (до него вьетнамский народ одерживал победы над врагами только благодаря бесстрашному, непреклонному духу).

9. Характерные черты традиций боевых искусств Вьетнама.

Многолетние и богатые традиции боевых искусств Вьетнама обладают тремя характерными чертами:

- а) Они рассчитаны на физически слабых людей,
- б) Гармонично и динамично сочетают в себе две противоположности — «твердость» и «мягкость»,
- в) Сочетают и совмещают знания боевых искусств мира.

10. Причины, по которым боевые искусства Вьетнама смогли сочетать и совмещать в себе знания боевых искусств мира.

Главная причина заключена в особенностях географического положения страны, которое позволило постоянно контактировать со странами, в которых также успешно развивались боевые искусства.

11. Польза от занятий боевыми искусствами для современного человека.

Боевое искусство закаляет тело, освещает разум, улучшает дух. Кроме того, боевые искусства являются одним из средств защиты человека, материалом, на котором строилась история (следует иметь ввиду древнюю историю, когда победа или поражение в битве часто решались поединком между полководцами).

В настоящее время, опираясь на достижения современной науки и с появлением современного оружия, многие считают, что боевые искусства уже потеряли свое былое значение. Но они забыли, что при отсутствии крепких рук, спокойного и храброго духа оружие мертво. И несмотря на развитие науки, она все-таки не в силах превратить слабый дух в сильный. Поэтому, независимо от времени и политики, боевое искусство всегда приносит людям пользу и находит себе достойное место в жизни.

12. Популярность боевых искусств в древнем Вьетнаме и Китае.

В древнем Вьетнаме и Китае боевые искусства пользовались наибольшей популярностью среди верующих. Монахи и ламы всегда с радостью широко открывали двери для учеников.

13. Истоки боевой культуры Японии.

Боевая культура Японии зародилась в клане самураев, королевской гвардии японских феодалов. Клан самураев был типичным представителем боевой культуры Японии.

14. Сходства и различия боевых культур Японии, Китая и Вьетнама.

а) Сходства: патриотизм, честность, верность долгу, дисциплинированность, пренебрежение смертью,

б) Различия: честолюбивые японцы самоотверженно служили своему королю (правителю), пренебрегая смертью, т.к. они занимали высокое положение в правительственном аппарате; благородные в поступках вьетнамцы и китайцы, странствуя или уединяясь в храмах на горе, в лесу, дорожили своей жизнью, но при необходимости умели пожертвовать собой ради народа.

15. Представления о войне и религии, существующие в настоящее время в школе Вовинам Вьет Во Дао.

Воин — это, в первую очередь, реалист, который делит со своим народом счастье и горе. Он — человек с сильной волей и храбрым сердцем, готовый в

любую минуту взяться за дело и вложить всю душу в свою работу. Он видит далеко вперед, способен создавать и выполнять грандиозные планы, при этом учитывая все нюансы, умеет увидеть и выждать свой шанс, чтобы преуспеть.

Школа Воинам Вьет Во Дао не отрицает, что религия улучшает духовное состояние человека, поэтому относится к ней с уважением, избегая суеверий.

16. Истинное значение духовной и материальной жизни.

Значение заключено в постоянном духовном и физическом самосовершенствовании.

17. Направления, по которым школа Воинам Вьет Во Дао готовит своих бойцов.

Школа готовит бойцов по 2-м направлениям:

- а) великодушие и реализм;
- б) материальная независимость и скромность в общении.

18. Направления, по которым развиваются ученики школы Воинам Вьет Во Дао.

Ученики школы развиваются по 3-м направлениям:

- а) Повышают уровень физической подготовки и добиваются совершенства техники,
- б) Расширяют свой кругозор,
- в) Закаляют свой дух, чтобы владеть собой в любых обстоятельствах.

19. Отношение учеников школы Воинам Вьет Во Дао к жизни и обществу.

Ученики школы должны относиться к жизни и обществу со всей душой, всем сердцем, преданным и справедливым, чтобы жизнь была более значима для них и приносила им все больше и больше благ.

20. Почему ученики должны быть всегда скромными, великодушными, общительными в отношении к людям.

Ученики должны так поступать, чтобы таким образом проявлять свою любовь к людям, легче их понимать и сочувствовать им, жить с ними в полной гармонии.

21. Жизненные принципы, которым должны следовать ученики, чтобы быть достойными чести называться бойцами школы Воинам Вьет Во Дао.

Ученики должны следовать 3 принципам:

- 1) Найти себе достойное место в обществе, опираясь на две основы: а) духовная основа способствует неустанному расширению кругозора, духовному развитию, исправлению ошибок, избавлению от вредных привычек; б) материальная основа способствует материальной независимости от обстоятельств.
- 2) Постановка жизненной цели и неустанное стремление к ее достижению.
- 3) Стремление строить фундамент для своих потомков.

22. Когда ученики школы приобретают скромность при успехе и оптимизм при поражении.

Этого можно достичь в случае, если настойчиво стремиться к достижению своей цели с желанием совершать добрые дела.

23. Отличие дела от карьеры. Что ученики школы должны ставить выше всего.

Карьера — это временное положение в обществе. Оно может изменяться со временем в зависимости от обстоятельств.

Дело — это высшая цель в жизни каждого человека, к которой он должен стремиться и стараться достичь. Дело приносит пользу не одному человеку, а обществу в целом (иначе, это уже не дело).

Итак, в самом начале необходимо выбрать для себя светлое дело, как высшую цель в своей жизни.

Базовые понятия

Боевое искусство - борьба с самим собой.

Символика - обозначение школы.

Ритуал – приветствие воспитанников школы.

Поясная система – градация уровней подготовки.

Форма - цвет одежды для занятий.

Куэн – формальное упражнение, состоящее из комплекса техник.

Стойка – позиция к выполнению техник.

Фандон - контратака (техника защиты).

Тьен лыок - система боевой связки (техника атаки)

Счёт: 1 – МОТ, 2 – ХАЙ, 3 – БА, 4 – БОН, 5 – НАУ, 6 – ШАУ, 7 – БЭЙ, 8 – ТАН, 9 – ТИНЬ, 10 – МЭЙ.

Фай – правая.

Чай – левая.

Удары:

Тьем – удары ребром ладони.

Гат – блоки (защита).

Тью – удары локтями.

Гой - удары коленом.

Дам– удары кулаком.

-Дам тханг – прямой удар.

-Дам мок – боковой удар.

-Дам буа – сверху вниз обратной частью кулака.

-Дам тхап – прямой удар кулаком нижний уровень.

-Дам лао – сверху вниз.

-Дам мук – снизу вверх.

-Дамтханг чен – зыой – прямые удары: правый верхний уровень, левый нижний уровень одновременно, затем наоборот.

-Дам мок хай тай – двумя руками одновременно боковые удары по верхнему уровню.

-Даммук хай тай – двумя руками одновременно снизу вверх по нижнему уровню.

-Дам тхук - двумя руками одновременно снизу вверх обратной частью кулака.

-Дамбат – удар хлыст.

Да – удары ногами.

-Да тханг – прямой удар.

-Да кань – круговой удар.

-Да тат – боковой удар.

-Дап – прямой удар боком.

-Да мок чыок – удар боком – крючкообразный.

-Дабо гот – прямой рубящий под углом 45 градусов удар сверху вниз.

-Дапшау – обратный прямой удар боком.

-Дамок шау – обратный крючкообразный удар боком.