

# КРАСНОДАРСКИЙ КЛУБ «ТЭБЭК»

## Теоретическая часть аттестационной программы

Часть 1. Вопросы для аттестующихся с 9-го по 5-ый гып.

Таблица 1. История развития тхэквондо.

| № п/п. | Вопрос   | Ответ  |
|--------|--|--|
| 1.     | Что означает термин «тхэквондо»?   | Путь кулака и ноги   |
| 2.     | Из каких слов состоит термин «тхэквондо»?  | <b>Тхэ</b> – удар ногой в прыжке;<br><b>Квон</b> – кулак;<br><b>До</b> – происходит от китайского «дао» и обозначает <b>путь</b> . |
| 3.     | В каких древних государствах возникли и развивались боевые искусства, на основе которых образовалось тхэквондо?                                  | Когурё, Сила, Пэкчё  |
| 4.     | Имя человека, под руководством которого, велась работа по созданию тхэквондо.  | генерал – лейтенант Чой Хон Хи   |
| 5.     | Дата окончания систематизации корейских боевых искусств, результатом которой явилось образование современного корейского единоборства тхэквондо. | 11 апреля 1955 года  |
| 6.     | Что обозначает WTF (ВТФ)?  | World Taekwondo Federation (Всемирная Федерация Тхэквондо).  |
| 7.     | Дата создания WTF (ВТФ)  | 28 мая 1973 года   |
| 8.     | Центр ВТФ – Академия тхэквондо. Место нахождения (страна, город)   | Куккивон. Южная Корея, город Сеул.   |
| 9.     | Дата появления тхэквондо (ВТФ) в Краснодаре  | Июнь, 1980 г.  |
| 10.    | Дата образования клуба «ТЭБЭК»   | Ноябрь, 1996 г.  |

Таблица 2. Части тела.

| № п/п. | Вопрос   | Ответ          |
|--------|--|----------------|
| 11.    | Кулак  | Джумок         |
| 12.    | Тыльная сторона кулака                                     | Дун-джумок     |
| 13.    | Ребро ладони (со стороны мизинца)                          | Сонналь        |
| 14.    | Внешняя сторона предплечья (со стороны мизинца)            | Баккат-пальмок |
| 15.    | Внутренняя сторона предплечья (со стороны большого пальца) | Ан-пальмок     |
| 16.    | Локоть   | Палькуп        |
| 17.    | Подушечка стопы  | Апчук          |
| 18.    | Подъем стопы   | Бальдун        |
| 19.    | Колено   | Муруп          |
| 20.    | Шея  | Моп            |

Таблица 3. Одежда, спарринг.

| № п/п. | Вопрос  | Ответ              |
|--------|---|--------------------|
| 21.    | Одежда для занятий тхэквондо                                  | Добок              |
| 22.    | Пояс  | Ти                 |
| 23.    | Мастер, учитель<br>Мастер, учитель со степенью выше 4-го дана | Сабон<br>Сабон ним |
| 24.    | Спарринг  | Керуги             |
| 25.    | Команда «Смирно»<br>Команда «Поклониться»                     | Чарёт<br>Кёне      |
| 26.    | Команда «Приготовиться»                                       | Джунби             |
| 27.    | Команда «Начать»  | Сиджак             |
| 28.    | Команда «Разойтись»<br>Команда «Стоп» или «Конец»             | Каллийо<br>Кыман   |
| 29.    | Зал для тренировки тхэквондо                                  | Доджан             |
| 30.    | Площадка для проведения спарринга.                            | Додянг             |

Таблица 4. Базовая техника

| № п/п. | Вопрос  | Ответ   |
|--------|---|---|
| 31.    | Как переводится «Пумсэ»?  | Формальный комплекс   |
| 32.    | Перевод слов, из которых состоит название пумсэ «Тэгук-иль-джан?» | <b>Тэгук</b> – комбинация блоков и ударов;<br><b>Иль</b> – первый;<br><b>Джан</b> – задание.  |
| 33.    | Блок  | Макки   |
| 34.    | Удар ногой в прыжке   | Твио – чаги   |
| 35.    | Удар ногой с разворота  | Момдольо – чаги   |
| 36.    | Удар рукой<br>Колющий удар кончиками пальцев                      | Джируги<br>Чируги   |
| 37.    | Рубящий удар  | Чиги  |
| 38.    | Левый<br>Правый   | Ин<br>Орун  |
| 39.    | Счет по корейки от 1-го до 10-ти<br>Порядковые числительные       | <b>1-хана; 2-туль; 3-сэт; 4-нэт; 5-дасот; 6-йосот; 7-ильгоп; 8-йодоль; 9-ахоп; 10-йоль.</b><br><b>1-й-иль; 2-й-и; 3-й-сам; 4-й-са; 5-й-о; 6-й-юк; 7-й-чиль; 8-й-паль; 9-й-гу; 10-й-шиб.</b> |
| 40.    | Нижний уровень<br>Средний уровень<br>Верхний уровень              | Арэ<br>Момтон<br>Ольгуль  |

*Часть 2. Дополнительные вопросы для аттестующихся с 4-го по 1-ый гып.*

Таблица 1. Части тела.

| <b>№ п/п.</b> | <b>Вопрос</b>   | <b>Ответ</b> |
|---------------|---|--------------|
| 1.            | Ребро стопы   | Бальналь     |
| 2.            | Задняя часть пятки  | Двидкумчи    |
| 3.            | Нижняя часть пятки  | Двидчук      |
| 4.            | Подошва   | Бальбадак    |
| 5.            | Тыльная сторона ребра стопы (внутренний свод стопы)       | Бальналь-дун |
| 6.            | Основание кулака  | Ме-джумок    |
| 7.            | Основание ладони  | Батансон     |
| 8.            | Кончики пальцев   | Сонкут       |
| 9.            | Тыльная сторона ребра ладони (со стороны большого пальца) | Сонналь-дун  |
| 10.           | Подбородок  | Ток          |

Таблица 2. Спарринг.

| <b>№ п/п.</b> | <b>Вопрос</b>   | <b>Ответ</b>   |
|---------------|---|--|
| 11.           | Синий (боец в синем протекторе)   | Чон  |
| 12.           | Красный (боец в красном протекторе)   | Хон  |
| 13.           | Какие наказания предусмотрены на соревнованиях по «керуги» за нарушение правил? | Предупреждение – Кйонго;<br>Штрафное очко – Камчжом.                                       |
| 14.           | За какое наказание снимается 0,5 балла?   | Предупреждение – Кйонго  |
| 15.           | За какое наказание снимается 1 балл?  | Штрафное очко – Камчжом  |
| 16.           | Команда «Продолжить»  | Кесок  |
| 17.           | Техника передвижений (степы)  | Палйолим   |
| 18.           | Защитный жилет (протектор)  | Хогу   |
| 19.           | Удары в какие части защитного жилета ведут к зачислению баллов?                 | Вся поверхность защитного жилета для ударов ногой или рукой, кроме открытой спинной части. |
| 20.           | Размер площадки для проведения спарринга  | 12x12 метров   |

Таблица 3. Базовая техника.

| <b>№ п/п.</b> | <b>Вопрос</b>  | <b>Ответ</b>          |
|---------------|--|-----------------------|
| 21.           | Блок скрещенными руками  | Отгоро-маки           |
| 22.           | Блок с поддержкой (блокирующая рука поддерживается другой рукой) | Годуро-маки           |
| 23.           | Одновременный удар двумя кулаками                                | Ду-джумок-джируги     |
| 24.           | Удар локтем по цели  | Палькуп-пъоджок-чиги  |
| 25.           | Перевернутый удар кулаком  | Джочьо-джируги        |
| 26.           | Захват шеи рукой или удар по шее                                 | Кальджеби             |
| 27.           | Испытание силы удара   | Кьок-па               |
| 28.           | Блок среднего уровня открытой ладонью                            | Батансон-момтон-макки |
| 29.           | Удар в подбородок  | Токчиги               |
| 30.           | Удар вперёд тыльной стороной кулака                              | Дун-джумок-апе-чиги   |