

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства
"Эдельвейс" Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
Протокол № 03/24
от « 31 » 08 20 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 47/08
от « 28 » 08 20 г.
Директор
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ИСКУССТВО ТХЭКВОНДО»

Возраст обучающихся: 7-15 лет.
Срок реализации: 3 года.

Разработчик:
Малашенков Роман Владимирович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо – вид спортивного единоборства, с 2000 года включённый в официальную программу Олимпийских игр. Тхэквондо зародилось в середине 20-го столетия в Корее и, пройдя большой путь становления, распространилось по всему миру. Им занимаются на всех континентах: молодёжь и зрелые люди, мужчины и женщины. Общее количество занимающихся тхэквондо в мире превышает 40 млн. человек. В Россию тхэквондо пришло в конце 80-х гг. прошлого столетия. В настоящий момент российские тхэквондисты являются одними из сильнейших в мире.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет **физкультурно-спортивную** направленность и предусматривает **базовый** уровень освоения. Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования¹.

Актуальность

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р, на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ может быть ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Актуальность данной программы заключается в наличии социального запроса на государственные секции тхэквондо по месту жительства, не направленные исключительно на формирование сборной страны, а ориентированные в большей степени на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

На занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и российских школах тхэквондо.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквондо, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Это даёт возможность готовить спортсменов достаточно высокого уровня в области данного вида спорта.

Образовательная программа «Тхэквондо» составлена с учетом прогресса этого прикладного направления боевых единоборств, уровня современного оборудования, организации учебно-тренировочного процесса, а также на основании опыта собственной работы. Адаптирована к возрастной специфике контингента обучающихся.

Адресат программы

Программа адресована всем желающим заниматься тхэквондо в возрасте от 7 до 15 лет, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Объем и срок реализации программы: 3 года, 216 часов.

Цель программы: физическое развитие и формирование потребности в здоровом образе жизни посредством изучения основ тхэквондо.

Задачи программы

¹ 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» / Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493.

Обучающие:

- познакомить с культурой народов Востока;
- обучить основам техники и тактики тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости и общей физической выносливости;
- развитие воли и дисциплины в многочисленных повторях;
- развитие внимательности и наблюдательности.
- развитие мыслительных способностей;

Воспитательные:

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать привычки здорового образа жизни;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- воспитывать культуру взаимоотношений.

Условия реализации

На обучение по программе принимаются девочки и мальчики в возрасте от 7 до 12 лет.

При наличии высоких показателей физической подготовленности и способности к обучению воспитанник может быть зачислен сразу на 2-ой или 3-ий год обучения.

Обязательно наличие медицинского допуска к занятиям спортом.

Перевод на следующий год обучения проводится по итогам промежуточной аттестации.

При формировании групп проводится входной контроль уровня физической подготовки по нормативам, приведённым в программе.

Первый год обучения соответственно программе учащиеся проходят как этап начальной подготовки, второй и третий года обучения – как тренировочный этап.

Формы проведения занятий

- основная форма - учебное занятие, которое включает отработку теоретического материала и практических навыков;
- участие в концертных программах ЦИ «Эдельвейс»
- участие в соревнованиях

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Основными формами организации учебного процесса являются: групповая, парная и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Материально-техническое оснащение

- помещение спортивного зала с теплым покрытием (линолеум, паркет, ламинат);
- гимнастические стенки с перекладинами для подтягивания – 5шт.
- татами «ласточкин хвост» - по размеру зала;
- маты — 26шт.;
- лапы боксерские – 10шт.;
- лапы большие для отработки ударов – 10шт.;
- мячи набивные (мед болы) 2 кг – 5 шт.;
- лестницы координационные – 2шт.
- ракетки – 10шт.

Для проведения занятий необходима форма занимающихся:

- Добок (тренировочная форма)
- Степки (обувь (по необходимости)
- Протектор (защита для тела (по необходимости)
- Шлем для головы (по необходимости)
- Бандаж (для низа живота)
- Накладки для рук и ног