

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 285
Красносельского района Санкт-Петербурга

«РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ»
Решение педсовета
Пр. 78 от 30.08 2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Минкеева И.Н.
Приказ № 308 от «03 09 2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО»**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации:

Авторы-составители: педагог дополнительного образования
Филиппова Д.В.

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо – вид спортивного единоборства, с 2000 г. 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 в мире превышает 40 млн. человек. В Россию тхэквондо пришло в конце 80 гг. прошлого столетия. В настоящий момент российские тхэквондисты являются одними из сильнейших в мире. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами (во вращении, в прыжках) и руками.

Направленность образовательной программы

Представленная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом здоровья и здорового духа.

Уровни освоения программы

Программа имеет углублённый уровень освоения. Он предполагает развитие компетентности обучающихся в спортивном единоборстве тхэквондо, формирование навыков на уровне практического применения в соревновательной деятельности и ситуациях самозащиты.

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в

- а) понимании приоритетности воспитательной работы, включающей развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;
- б) развитие базовых компонентов психофизической подготовленности, позволяющих повысить уровень здоровья обучающихся и развить навыки, необходимые в повседневной жизнедеятельности, на основе применения средств тхэквондо.

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности на основе применения средств спортивных единоборств, позволяющие укрепить здоровье и обучить навыкам, необходимым в повседневной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность программы

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации секция тхэквондо, органично вписываясь в единое образовательное пространство школы, оставаясь самостоятельным детским объединением.

Цель программы

Укрепление психического и физического здоровья детей, обучение их навыкам самозащиты через занятия тхэквондо.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является то, что она в первую очередь ориентирована на: укрепление здоровья обучающихся, развитие у них навыков самозащиты и социализации в условиях стандартного образовательного учреждения.

Возраст детей

Программа адресована детям в возрасте 10—17 лет. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1-й год обучения: 144 часа в год, занятия 3 раза в неделю по 1,5 часа.

2-й год обучения – 216 часов в год, занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, имеющие допуск врача.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения Тхэквондо ВТФ в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и специфической направленностями. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются техника и тактика тхэквондо, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения занятия по ТКД является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов С-Пб Федерации Тхэквондо ВТФ.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Формирование морально-волевых и нравственных качеств, необходимых для полноценной жизни в обществе. Всестороннее психическое и физическое развитие обучающихся, на основе применения средств тхэквондо.

Изучение философии тхэквондо, овладение техникой и тактикой тхэквондо.

	2) Защита головы, руками.		
	3) Удары ногами.		
	4) Маховые движения ногами.		
6	Тактическая подготовка	5	15
	1) Тактические схемы		
	2) Тактика работы первым номером		
	3) Тактика работы вторым номером.		
	4) Комбинации ударов ногами		
7	Общая физическая подготовка	4	16
	1) Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость		
	2) Силовые упражнения . Упражнения на выносливость		
8	Специальная физическая подготовка	4	10
	1) Игры		
	2) Выполнение ударов по «лапе»		
	3) Работа в разных направлениях. Работа на счет разученными ударами		
	4) Работа на короткой и длинной дистанцией. Парная работа.		
	5) Атакующие удары		
	6) Отработка ударов в клинче.		
	7) Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Упражнения на быстроту и ловкость. Специальные физические упражнения		
9	Основы акробатики	1	8
10	Инструкторская и судейская практика.	2	10
11	Соревнования	5	10
	<i>Итого (часов)</i>	40	104
	<i>Общее количество часов</i>		144

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Темы (разделы подготовки)	Учебнотрениро- вочная группа
		3-4 год
1.	Общая физическая подготовка	76
2.	Специальная физическая подготовка	30
3.	Технико-тактическая подготовка	84
4.	Психическая подготовка	8
5.	Теоретическая подготовка	6
6.	Контрольно-переводные испытания	3
7.	Контрольные соревнования	6
8.	Инструкторская и судейская практика	-
9.	Восстановительные мероприятия	-
10.	Медицинское обследование	3
	<i>Итого (часов)</i>	216

Содержание программы 1-го года обучения.

1. Основы знаний:

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

Практика: Изучение устройства спортивного инвентаря, использование жилетов, шлемов, ракеток, накладок.

2. История и судейство.

Теория: Краткий обзор развития тхэквондо втф в России. Оборудование и инвентарь.

Развитие тхэквондо в России и за рубежом. Этапы развития тхэквондо в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика спарринга. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Практика: Проведение и судейство игр, эстафет и спаррингов.

3. Медицинское обследование.

Теория: Рассказ зачем нужно медицинское обследование, что оно в себя включает.

Практика: Измерение ЧСС, Давления, Пульса до нагрузки и после.

4. Изучение основных стоек.

Теория: Название основных стоек и показ.

Практика: Как выполнять, проверять стойки апсоги, апкуби, джучумсоги.

5. Техническая подготовка. Базовая техника, атакующие действия, работа вторым номером.

6. Тактическая подготовка. Работа первым номером, работа вторым номером. Особенности работы в паре и тактика спарринга. Совершенствование тактики спарринга в разных зонах. Практические занятия. Определение ошибок в технике и тактике спарринга, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

7. Общая физическая подготовка. Применяются средства: игры и эстафеты с использованием специальных упражнений.

8. Специальная физическая подготовка . Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне в зале на количество повторений за 30 с, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с.

9. Основы акробатики.

Показ и выполнение кувыроков на матах, мостик, колесо.

10. Инструкторская и судейская практика.

Правила соревнований в тхэквондо. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Судейство во время учебных игр: ведение протокола, выполнение обязанностей судей, секретаря.

11. Соревнования.

Выполнение учебных нормативов. Контрольные игры и судейская практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Содержание программы 2-го года обучения.

1. Техника безопасности.

Теория. Правила пользование спорт инвентарем, правила поведения в зале.

2. Основы личной гигиены.

Теория. Рассказ о влиянии общей и частной гигиены (смена одежды, умывание, душ).

3. ОФП

Теория. Значение общей физической подготовки для тхэквондистов. Рассказ как правильно выполнять упражнения., работа мышц при упр.

Практика. Игры, эстафеты с использованием специальных упражнений.

4. СФП

Теория. Правильность выполнение, время, интервал, значение упражнений.

Практика. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник”, «квадрат» на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне в зале на количество повторений за 30 С, упражнения с гимнастической скамейкой на количество повторений за 30 с, за 45 сек.

5. Технико-тактическая подготовка

Теория. Определение ошибок в технике и тактике спарринга

Практика. Базовая техника с вращением, атакующие действия, работа вторым номером.

Работа первым номером, работа вторым номером. Особенности работы в паре и тактика спарринга. Совершенствование тактики спарринга в разных зонах.

Практические занятия, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

6. Теоретическая подготовка.

Рассказ о изменении правил соревнований, очковые зоны, изменение площадки для спарригов, начисление очков.

7. Контрольно-переводные испытания.

Теория. Рассказ и показ как проводятся экзамены, нормы и оценки.

Практика. Сдача на пояса и нормативных требований (бег, скакалка, прыжки, отжиманий, подтягивания).

8. Контрольные соревнования.

Теория. Секундирование. Ошибки.

Практика. Выступление на клубных и городских соревнованиях.

9. Инструкторская и судейская практика.

Семинар по комнадам и судейским жестам.

10. Восстановительные мероприятия.

Рассказ о восстановительных процедурах до и после тренировок, в соревновательные и лагерные периоды.

11. Медицинское обследование.
12. Прохождение диспансеризации.

