ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ПЕРМСКИЙ КРАЕВОЙ КОЛЛЕДЖ «ОНИКС»

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И.Кошкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ТХЭКВОНДО»**

Пермь 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ** | 4 |
| 1. **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ** | 5 |
| 1. **условия реализации ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ** | 8 |

***1. Паспорт программы***

***Тхэквондо*** – это корейское боевое искусство, практикуемое сегодня людьми различных возрастов и с различными целями. Это вид спорта, боевое искусство и система самозащиты, учение о поддержании тела в порядке.

***Цели тхэквондо:***

Комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.

***Задачи:***

* ознакомление с базовыми принципами философии и идеологии тхэквондо;
* изучение этикета тхэквондо;
* комплексное развитие умственного и физического аспектов личности ребёнка и подростка через изучение приемов и ознакомление с

базовыми философскими аспектами тхэквондо;

* психофизическая подготовка воспитанников, направленная на

овладение принципами саморегуляции и снятие психоэмоционального напряжения адекватными способами;

* выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.
* развитие физических качеств и способностей, таких как – быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация движений, устойчивость интереса к занятиям, волевые качества.
* пропаганда здорового образа жизни;
* помощь в адаптации и взаимодействию с внешним миром через приобретение навыков саморегуляции и самоконтроля, коллективного общения, воспитание силы воли и воли к победе;

***Планируемые результаты:***

* знание этикета тхэквондо, теоретических знаний;
* знание основных стоек, базовых техник ударов;
* знание хъёнгов;
* знание атакующих комбинаций;
* знание защиты от атак, проводимых руками;
* знание защиты от атак, проводимых ногами.

***Темы для изучения****:*

* что такое тхэквондо, история его развития
* этикет тхэквондо
* правила поведения в зале
* как вести себя с незнакомыми людьми
* Тай-крав как детская самооборона

В процессе занятий необходимо следовать разработанному тематическому плану:

* последовательная подача материала для качественного усвоения элементов;
* распределение материала по блокам и разделам, подавать от простого к сложному;
* учитывать возрастные психологические и физиологические особенности детей и подростков.

**Формы организации** деятельности воспитанников на занятиях тхэквондо – тренировка, спарринг, тренинг, соревнования, турнир, экзамен, спортивный летний и зимний лагерь.

***Срок реализации программы 9,5 месяцев. (80 часов).***

**2. Тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| Изучение стоек (Нарани соги, Нарани джумби соги, Чарёт  соги, Гуннун соги, Аннун соги) | 2 |
| Удары руками (Куанде ап джумок цирюги, Наджунде  макки) | 2 |
| Махи ногами из стойки Гуннун соги (Апча Олиги) | 2 |
| Удары ногами (Куанде апча пусиги) | 2 |
| Хъёнг Саджу Чаруги | 3 |
| Хъёнг Саджу Магки | 3 |
| Баланс фронт-кик | 3 |
| Баланс пуш-кик | 3 |
| Атакующая комбинация фронт-панч + бэк-панч | 3 |
| Техника фронт-кик + бэк-фронт-кик | 3 |
| Техника пуш-кик + бэк-пуш-кик | 3 |
| Спарринг | 5 |
| Самооборона (защита от атак, проводимых руками) | 3 |
| Изучение стоек (Ньюнча соги) | 2 |
| Удары руками (Чукё макки, Ап пальмок макки, Сонкаль  макки) | 3 |
| Махи ногами (Апча Олиги, Сасон Апча Олиги, Бидуро  Апча Олиги, Йопча Олиги, Двитча Олиги) | 3 |
| Удары ногами (Апча пусиги, Йоп чаги) | 2 |
| Хъёнг Чон-Джи | 8 |
| Баланс фронт-кик – пуш-кик | 2 |
| Баланс сайд-кик | 2 |
| Атакующая комбинация экс-кик с шагом – бэк-панч | 3 |
| Атакующая комбинация сайд-кик с зашагом – бэк-панч | 3 |
| Атакующая комбинация фронт сайд-фист – бэк-панч –  ривоз сайд фист – бэк панч) | 3 |
| Самбо-масоги на три шага | 8 |
| Самооборона (защита от атак, проводимых ногами) | 4 |
| **Всего** | **80** |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.**

Реализация программы дополнительного образования требует наличия спортивного зала.