

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы тхэквондо. Тхэквондо, вторая ступень».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание необходимых условий для личностного развития и позитивной социализации обучающихся, освоение техники тхэквондо до чёрного пояса включительно.

Содержание программы: программа рассчитана на пять лет и предусматривает физическую подготовку на уровне спортсмена-разрядника, обучение базовой технике тхэквондо (ИТФ), спарринговую подготовку, выполнение формальных комплексов (личных и командных), спецтехнику, самооборону.

Навыки, получаемые в ходе обучения: участие в тренировках и их самостоятельное проведение, выступления на соревнованиях городского, областного и российского уровней, действия в чрезвычайных ситуациях.

Педагоги, работающие по программе: Тимохов Андрей Николаевич, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.



Дополнительная общеобразовательная программа «Обучение катанию на роликовых коньках»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Цель программы: обучение детей основам безопасного фигурного катания на роликовых коньках.

Содержание программы: катание на роликовых коньках относительно молодой вид спорта, но уже официально признанный. Как и любой экстремальный вид спорта он таит в себе опасность травм, поэтому важно научить детей правильно и безопасно кататься.

В программу входит обучение как основным навыкам катания на роликах (движение вперед и назад, торможения, повороты, развороты и преодоления препятствий), так и при освоении основного курса элементы слалома на роликах и фрискейта (прыжки, слайды). Обучение проходит в группах с применением игр, чтобы детям было проще воспринимать новую для себя информацию. Программа рассчитана на 2 года. Предполагает стартовый и базовый уровень освоения.

Дети смогут реализовать полученные знания и умения, участвуя в соревнованиях как городского, так и российского уровня.

Навыки, получаемые в ходе обучения: воспитанники тренируют свой вестибулярный аппарат, развивают силу и ловкость, совершенствуют свои физические навыки, учатся работать в команде и общаться со сверстниками.

Педагог, работающий по программе: Миненков Иван Владимирович, педагог дополнительного образования.

