

Аннотация

к Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо «Основы тхэквондо»

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 6 до 9 лет.

Количество обучающихся в группах: 15 – 20 человек.

Сроки реализации программы: 1 год, с 1 сентября по 31 мая.

Количество академических часов в неделю: 2 ак.ч.

Тхэквондо является одним из видов корейских единоборств. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и боевая ее разновидность. Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке в полете», «квон» - «кулию» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все это вместе, получаем, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. Понятие «тхэквондо» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Обучение по Программе ведется на русском языке.

Цель программы: привлечение ребенка к занятиям тхэквондо, сохранение и улучшение здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по специальной физической и теоретической подготовке.
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка детей для занятий по дополнительной предпрофессиональной программе;
- всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты - повышение квалификации спортсменов согласно программе аттестации, составленной в соответствии с правилами и требованиями проведения аттестации Глобальной Федерации Тхэквондо.

Способы проверки:

Подведение итогов проводится в форме проведения аттестации спортсмена, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год. При переводе на другой этап обучения учитывается участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

К концу первого года обучения (группы СОГ) обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта;

К концу первого года обучения (группы СОГ) обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в Учреждении проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Учреждения (Приложение 2).

Продолжительность одного учебного (академического) часа – 45 минут.

№	Разделы подготовки	Количество академических часов
1	Теория, психологическая подготовка	9
2	ОФП	67
3	Соревнования	Согласно календарного плана
4	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов
5	Медицинский контроль	В процессе занятий, в сетке часов
	Итого:	76

Расписание занятий в МБУДО «ДЮСШ» г.Ивангород составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях. Длительность учебно-тренировочных занятий по дополнительным общеразвивающим программам не превышает двух академических часов (45 минут x 2 часа) в день, данная программа рассчитана на 2 академических часа в неделю.