

Аннотация

к Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо для взрослых»

Возраст обучающихся: от 18 лет.

Количество обучающихся в группах: 10 – 20 человек.

Сроки реализации программы: 1 год.

Количество академических часов в неделю: 4,5 часа

Количество учебных недель: 38 (сентябрь – май)

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.

Обучение по Программе ведется на русском языке.

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

Задачи программы:

1. Обучающие: познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других; изучать материал по специальной физической и теоретической подготовке.

2. Развивающие: содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся; всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.

3. Воспитательные: формирование негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам; воспитание потребности в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека, укрепление здоровья и улучшение физического развития. повышение уровня гибкости, выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей у взрослых.

Ожидаемые результаты:

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Учебно-тематический план рассчитан на 38 недель.

№	Разделы подготовки	Количество академических часов
1	Теория, психологическая подготовка	18
2	ОФП	54
3	СФП	54
4	Самооборона	45
	Итого:	171

Расписание занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1,5 часа (90 мин)	3 раза	4,5 часа	171 час