

## **АННОТАЦИЯ**

### **К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»; Приказом Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельностью в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125; Приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ»

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она, учитывая возрастные особенности детей, их физическую подготовленность, способствует овладению навыками тхэквондо с раннего возраста.

**Цель программы:** направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата, оптимизация физического и духовного развития спортсмена.

**Задачи:**

- повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей;
- обучение основам тхэквондо;
- развитие координационных способностей, силы, гибкости, выносливости;
- привлечение к занятиям тхэквондо максимального числа учащихся;
- формирование навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.

**Срок реализации:** 1 год

**Возраст обучающихся:** 5 – 18 лет.

**Объем учебной нагрузки:** 276 часов.

**Ожидаемый результат:** обучающиеся должны иметь представление о способах и особенностях движений и передвижений человека, системе дыхания при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем, о терминологии разучиваемых

упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм, о физических качествах и общих правилах их тестирования.

**Формы подведения итогов реализации программы:** контрольно – переводные нормативы.