

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта Тхэквондо»

Общая характеристика программы

Цель программы – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям тхэквондо и к здоровому образу жизни.

В соответствии с поставленной целью задачами являются:

- сформировать систему знаний о правилах поведения на занятиях в спортивном зале (на татами), предупреждении несчастных случаев травм во время занятий;
- сформировать систему знаний об истории развития боевого искусства тхэквондо;
- сформировать навыки техники выполнения ударов руками и ногами, технику ведения спарринга.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

**Перечень нормативных правовых актов, используемых при разработке
ДОП:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения

дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Планируемые результаты обучения по программе

В результате обучения по программе ученик должен:

знать:

- правила поведения на занятиях в спортивном зале (на татами), предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- историю развития боевого искусства тхэквондо;
- технику выполнения ударов руками и ногами, технику ведения спарринга.

уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков;
- выполнять тактические приемы при ведении условного боя.

владеть:

- системными знаниями, включающими теоретический, практический, восстановительный этапы подготовки;
- техническими приёмами и тактическими действиями, специальной подготовкой.