

Аннотация

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» МБУ ДО СШ № 1

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» разработана на основании федерального стандарта, Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях)

Тхэквондо — корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. В 1955 году генерал-майор южно-корейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта. Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает 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». Крупнейшими федерациями тхэквондо являются Интернациональная федерация тхэквондо (ITF) основанная в 1955г и Всемирная федерация тхэквондо (WTF) основанная в 1973г. В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета. Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: Программа это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности воспитанников спортивных школ. В программе приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми для достижения высоких спортивных результатов. Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания тхэквондо, в применении организационных форм подготовки и совершенствования мастерства тхэквондистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств в ходе многолетней подготовки. Изложение программного материала для практических занятий

носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки в соответствии с этапами подготовки. В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Спортивная программа по виду спорта тхэквондо для МБУ «СШ №1» составлена в соответствии: - Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; -Федеральным законом от 06.12.2011№412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» - Федеральным законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. От 07.05.2013) «Об образовании в Российской Федерации»; -Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, учебно-тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано Министром России 05.03.2014, регистрационный № 31522); -Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано Минюстом России 02.12. 2013, регистрационный № 30530); -Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано Минюстом России от 02.12.2013, регистрационный № 30531); - Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.02.2013 № 62 (зарегистрировано Минюстом России от 21.05.2013, регистрационный № 28450); -Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04- 10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; -Учебной программой по виду спорта тхэквондо для спортивных школ, утвержденной Министерством образования Российской Федерации в 2001 году; На основании требований СанПиН 2.4.4.317-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству. Содержанию и организации режима работы образователь- ных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано Министром России

от 20.08.2014 г, регистрационный № 33660); Программа по тхэквондо ВТФ (далее программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по спортивным единоборствам и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Программный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тхэквондо, общая - средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит программные материалы по теории и методике тхэквондо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям. Программа составлена и предназначена для тренеров преподавателей но не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса.