АННОТАЦИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ТХЭКВОНДО»

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» |
| Автор-составитель | Фомин Валентин Анатольевич, педагог дополнительного образования  Агапова Татьяна Григорьевна, методист |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Срок реализации | 3 года |
| Возраст обучающихся | 6-15 |
| Форма обучения | Очная |
| Режим занятий | Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа |
| Особенности организации образовательного процесса | Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям |
| Цель программы | Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и всестороннее развитие личности обучающихся через обучение тхэквондо |
| Модули программы | Модуль 1 «Начальный уровень»  Модуль 2 «Базовый уровень»  Модуль 3 «Продвинутый уровень» |
| Планируемые результаты | Знать:  - терминологию элементов тхэквондо в тренировочном и соревновательном режимах, оценку результативных действий в соревновательном режиме;  - основы тактико-технических действий тхэквондо  Уметь:  - выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 3 (синий пояс с красной полосой) гып  - комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия |