

Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Краткая характеристика вида спорта тхэквондо ВТФ:

Тхэквондо – это особый вид боевого искусства и олимпийский вид спорта одновременно. Человек может защитить себя лишь с помощью рук и ног, а также атаковать противника. Отличительная особенность тхэквондо – мощная техника ударов ногами, а также быстрые и сильные атаки, но необходимо помнить, что это оборонительный вид борьбы. В условиях нашей современной жизни тхэквондо – один из лучших способов самозащиты, прекрасная возможность быть всегда в отличной форме и хорошем настроении. Заниматься тхэквондо может каждый. В нем собраны уникальные техники и методики для поддержания здоровья детей и взрослых. Занятия тхэквондо делают тело гибким и пластичным, так этот вид боевых искусств задействует множество суставов и мышц. Удары ногами, крики во время занятий способствуют снятию стресса. Одним из основных отличий тхэквондо от других видов боевых искусств является гармоничное воспитание тела и духа. Главное отличие от других единоборств, что тхэквондо (ВТФ) включено в программу летних олимпийских игр. Занимающиеся тхэквондо закаляют характер и силу воли, постигают основы внутреннего этикета. Цель техник тхэквондо – воспитание духовно и физически сильного человека, обретшего «равновесие в себе».

Тхэквондо – корейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Занятия тхэквондо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов, физическое развитие, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основы техники и тактики тхэквондо, а также нравственное воспитание, воспитание основных психологических качеств, привитие навыков личной гигиены.

Актуальность программы: занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у обучающихся развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных раз-

рядов и званий. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организации. Желаящие, не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются на спортивно-оздоровительный этап СК «КЭМПО».

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с обучающимися, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ» (далее-Программа), составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее - ФССП) разработанного в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (Собрание законодательств РФ, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354, 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства РФ, 2012, № 26, ст. 3525), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательств РФ, 2012, № 53, ст. 7598; 2011, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579.