

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Освоение физкультурно-спортивных компетенций  
по виду спорта Тхэквондо»**

**Аннотация**

**Цель программы:** раскрытие сути восточного единоборства тхэквондо, ознакомление детей и подростков с простейшими приемами, передвижениями и ударами, овладение приемами самообороны, развитие силы, гибкости, выносливости, мотивации к занятиям, пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям тхэквондо.

В результате освоения программы обучающийся 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.

**Дополнительная общеразвивающая программа «Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта Тхэквондо» разработана на основе требований:**

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Приказа 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.);
- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
- СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
- Санитарно-эпидемиологических требований к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
- Правила вида спорта «Тхэквондо» (утверждены Приказом Министерства спорта РФ от 03.09.2020 № 677);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.02.2021 г. № 72 «С внесении изменений в приказ Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 990 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)».