

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА
«КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

МБУ ДО г.Мурманска КДЮСШ № 17

А.В. Тяп

01.09.2023 года

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Тхэквондо ВТФ»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Тхэквондо ВТФ» предназначена для обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Мурманска «Комплексная детско-юношеская спортивная школа № 17» (далее - программа по тхэквондо).

Программа по Тхэквондо так же может быть предназначена для других образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности, которые развивают вид спорта тхэквондо.

Нормативно-правовые документы - правовые вопросы данной программы регламентируются законами и нормативными актами. В настоящее время законодательная база, определяющая развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации закреплена в следующих нормативно-правовых документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).

Разноуровневость программы - программа предусматривает освоение обучающимися образовательной программы трех уровней сложности - стартовый, базовый и продвинутый (углубленный).

Стартовый уровень сложности рассчитан на 1 год обучения освоения программы, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Стартовый уровень сложности направлен на укрепление здоровья, улучшение физического развития, овладение основами техники, привитие стойкого интереса к занятиям.

Базовый уровень сложности рассчитан на 3 года обучения освоения программы, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Базовый уровень сложности направлен на формирование устойчивого интереса к занятиям, овладение основами техники выполнения физических упражнений, овладение техникой и тактикой изучаемого вида спорта, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний, расширение знаний по истории изучаемого вида спорта, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, по возможности выполнение норматива 3, 2, 1 юношеского разряда.

Продвинутый (углубленный) уровень рассчитан на 5 лет обучения освоения программы, предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Углублённый уровень сложности направлен на усвоение понятия о тренировке и гигиене, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, совершенствование техники и тактики, развитие специальных физических качеств, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, практическая деятельность по организации и судейству соревнований, накопление соревновательного опыта в соревнованиях высокого уровня, по возможности выполнение норматива 3, 2, 1 спортивного разряда.

Краткая характеристика тхэквондо ВТФ как вида спорта - один из популярнейших среди детей и молодежи видов восточных единоборств, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Тхэквондо - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство. Как средство физического воспитания, тхэквондо направлено на укрепление здоровья, развитие силы и умения полностью раскрыть свои возможности.

Тхэквондо дословно означает - путь руки и ноги, где «тхэ» (нога), «квон» (рука) и «до» (искусство, путь). Такое сочетание не случайно, так как технические приёмы выполняются руками и ногами, причём ноги используются гораздо чаще, приблизительно на 70 процентов, а руки - на 30. Это имеет свои причины, обусловленные национальными традициями воинских искусств, сформировавшемся в постоянном поиске решения весьма сложной задачи: как обеспечить победу в поединке не только с пешим, но и с конным противником. Выбиванию всадника из седла служили удары ногами в прыжке, составляющие ныне наиболее сложный раздел тхэквондо.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Тхэквондо ВТФ» - **физкультурно-спортивная** (далее - программа по тхэквондо). Данная программа предназначена для стартового, базового и углублённого (продвинутого) уровней сложности.

Актуальность программы заключается в том, чтобы повысить у детей и подростков Мурманска мотивацию к здоровому образу жизни, укрепить здоровье и улучшить физическое развитие, так как в последнее десятилетие в Мурманской области значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивация здорового образа жизни, а также увеличилось пристрастие к вредным привычкам.

Новизна программы состоит в том, что учебный материал программы последовательно излагается для стартового уровня сложности, базового уровня сложности 1,2,3 годов обучения и углубленного (продвинутого) уровня сложности 1,2,3,4,5 годов обучения. Такая структура создает единое направление в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности для укрепления здоровья и мотивации здорового образа жизни по средствам занятий тхэквондо.

Отличительной особенностью программы является то, что она разработана с учетом современных направлений развития тхэквондо в сочетании с условиями Кольского Заполярья. А также программа настолько проста, что ее может использовать в своей работе любой тренер-преподаватель, педагог, инструктор, владеющий знаниями и навыками по тхэквондо.

Цель программы - привлечение детей и подростков к занятиям физической культуры и спорту, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и улучшение физического развития (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей), а также достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы для стартового уровня сложности

- привлечение максимально возможного количества детей к занятиям по тхэквондо;
- обучение основам базовой техники тхэквондо;
- укрепление здоровья.

Задачи программы для базового уровня сложности

- формирование у детей и подростков устойчивого интереса к занятиям, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития;
- обучение техники тхэквондо и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Задачи программы для углубленного уровня сложности

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- укрепление здоровья, закаливание, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- овладение и совершенствование техники тхэквондо;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы - в спортивную школу зачисляются мальчики и девочки, желающие заниматься тхэквондо, прошедшие медицинскую комиссию, не имеющих медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Возраст обучающихся с 7 до 18 лет включительно. Минимальная наполняемость 8 человек в группе, максимальная - 20 человек.

Сроки реализации программы - программа рассчитана на 39 недель.

Стартовый уровень сложности рассчитан на 1 год и составляет 117 часов; **базовый уровень** сложности рассчитан на 3 года обучения и составляет 702 часа; **углубленный уровень** сложности рассчитан на 5 лет и составляет 2106 часов.

Режим занятий - занятия проводятся в зависимости от года обучения и уровня сложности программы, от 3 до 6 раз в неделю по 1 академическому часу или по 2 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут.

Подробное описание наполняемости групп, количество часов и занятий в неделю в соответствии с уровнем сложности представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Уровень сложности	год обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	наполняемость групп (мин/макс человек)	возрастная группа (приблизительно)
Стартовый уровень	1 год	3	3	15/20	7 лет
Базовый уровень	1 год	6	3	12/20	8 - 12 лет
	2 год	6	3	10/20	
	3 год	6	3	10/20	
Углубленный уровень	1 год	10	5	10/20	13 - 18 лет
	2 год	10	5	10/20	
	3 год	10	5	10/20	
	4 год	12	6	8/20	
	5 год	12	6	8/20	

В периоды школьных каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием школы на учебный год. Исключение составляют государственные праздничные дни 4 ноября, с 01 по 08 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня.

