

Пояснительная записка

Таеквон-до по содержанию является спортивно-технической и физкультурно – спортивной, по функциональному назначению – прикладная, по форме организации – общедоступная, массовая. По времени реализации двухгодичная. Программа разработана на основе методических разработок генерала Чой Хонг Хи.

При разработке программы за основу взяты требования по увеличению здорового образа жизни среди детей, а также популяризации спорта в России. Для этого должны проводиться соревнования и показательные выступления по данному виду спорта.

Программа секции таеквон-до рассчитана на два учебных года.

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет.

В первый год обучения дети изучают: соблюдения правил безопасности, нормы поведения в зале, этикет, основные принципы и базовую технику таеквон-до. Нарбатывают тренировочный опыт, стремятся к соблюдению строгой последовательности выполнения учебных задач, средств и методов тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок.

Второй год обучения необходим для закрепления полученных навыков в таеквон-до. Предполагается строгое соблюдение постепенности роста тренировочных нагрузок, что способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма таеквондиста в процессе двух лет тренировок.

Целью кружка является воспитание здорового поколения, формирование физической культуры ребенка, формирование специфических умений в области таеквон-до, воспитание почтительного отношения к обществу.

Основными задачами являются:

1. Укрепление здоровья воспитанников;
2. Обучение технике и тактике самообороны;
3. Психологическое и духовное воспитание спортсменов;
4. Ежегодная аттестация на пояс;
5. Выявление результатов спортсменов;