

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от «18» августа 2019г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник»
г. Челябинска

[Signature] /Дергунова Н.С./
«18» августа 2019г.
кр. 187

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ТХЭКВОНДО»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель:
Сайранов Ильдар Рифович,
тренер-преподаватель

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Тхэквондо»**

Автор программы:

Сайранов Илдар Рифович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Возрастной диапазон обучающихся: от 7 – 17 лет

Продолжительность реализации: 7 года

Аннотация к программе:

Тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией. В основу содержания данной программы, включён: обобщённый многолетний опыт работы спортивных коллективов, специализирующихся на подготовке тхэквондистов. 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 человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Разделы программы: Легкая атлетика, спортивные игры, тяжелая атлетика, тактико-техническая подготовка, специальная физическая подготовка, отработка спарринговой техники в жилетах, скоростная работа по лапам со степа.

Адрес реализации программы: ДДК «Ровесник», образовательная площадка «Спарта»

г. Челябинск, ул. Вязовая, 29 т.8(351)773-46-22

Объединение: «Тхэквондо»