

**Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо»
реализуется в спортивной секции «Тхэквондо»**

**Тренер секции – старший тренер-преподаватель Крашенинников
Денис Александрович**

Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии. В основу программы по тхэквондо положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке и методические разработки, применяемые для подготовки спортсменов. Программа содержит организацию учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки – тхэквондо, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Занятия видом спорта – тхэквондо, развивают в обучающихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ общего образования.

Нормативный срок реализации программы 4 года.

Адресат программы: обучающиеся 7 – 15 лет.

[Документ программы](#)