

## **Аннотация**

### **к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (ГТФ, МФТ)**

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 7 до 17 лет.

Количество обучающихся в группах: 12 – 25 человек (НП), 8 – 15 человек (УТ).

Сроки реализации программы: 7 лет.

Обучение по Программе ведется на русском языке.

**Цель программы:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Содержание программы направлено на решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «хъёнг» («туль»)			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	12	8

**Объем Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год, с 1 сентября по 31 августа.

**2.2 Годовой учебно-тренировочный план**

	Этап начальной подготовки	Год обучения		
		НП-1	НП-2	НП-3
	Недельная нагрузка в часах	6	8	8
	Количество учебных недель	52	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	2
	Наполняемость групп (человек)	12 - 25	12 - 20	12-20
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)			
1.	Общая физическая подготовка	115	129	129
2.	Специальная физическая подготовка	32	58	58

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
4.	Техническая подготовка	156	208	208
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	17	17
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	в сетке часов	в сетке часов	в сетке часов
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>
	<i>Из них: самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП) (ОФП, теоретическая подготовка)</i>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Год обучения			
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Недельная нагрузка в часах	9	12	12	12
	Количество учебных недель	52	52	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)	8-15	8-15	8-15	8-15
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)				
1.	Общая физическая подготовка	126	168	168	133
2.	Специальная физическая подготовка	75	100	100	112
3.	Участие в спортивных соревнованиях	19	26	26	31
4.	Техническая подготовка	191	256	256	243
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	37	37	62
6.	Инструкторская и судейская практика	19	25	25	31
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	6
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	6	6	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>
	<i>Из них: самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП) (ОФП, теоретическая подготовка)</i>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>72</b>

### Ожидаемые результаты:

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.