

## Аннотация

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по ТХЭКВОНДО разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 988 (далее Программа).

Срок реализации программы: на этапе начальной подготовки – 2 года, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства срок реализации не ограничивается.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 7 лет и старше.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры 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;
- укрепление здоровья.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- 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 «стрельба из лука»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «ТХЭКВОНДО»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Образовательный процесс осуществляется в очной форме в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Допускается использование иных форм обучения: электронное обучение, обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Программа содержит следующие разделы:

1. Общие положения.
2. Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.
3. Система контроля.
4. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо».
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Во II разделе дается характеристика Программы:

- сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
- объем Программы (норматив количества часов в неделю и общее количество часов в год);
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- перечень учебно-тренировочных мероприятий;
- объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки;
- годовой учебно-тренировочный план;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

В разделе III «Система контроля» отражены требования к результатам прохождения Программы. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

В IV разделе «Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо»» предложен программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и разделам спортивной подготовки.

В V и VI разделе указаны особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» и условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой, кадровые условия реализации Программы).

В заключительной части Программы: информационно-методические условия реализации Программы и перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.