

**Описание и аннотация к
Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической
культуры и спорта по тхэквондо**

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо ГТФ» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 г. N 62 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо».

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо ГТФ» составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Занятия тхэквондо ГТФ благоприятно влияют на психофизическое развитие ребенка. Занимаясь, обучающиеся получают возможность выплеснуть эмоции, научиться направлять свою энергию в нужное русло и контролировать агрессивность. Ребята будут защищены от безделья, дурной компании, станут меньше времени проводить за компьютером и телевизором, будут больше общаться со сверстниками. В результате дети смогут постоять за себя, станут сильнее, дисциплинированнее, увереннее в себе, лояльно относясь при этом к слабым и побежденным. К тому же у ребенка появляются настоящие и надежные спортивные друзья.

Программа разработана для учащихся 9 – 18 лет, период освоения программы составляет 7 лет.

Этапы освоения образовательной программы:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап – 5 лет.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Параллельно с овладением техникой тхэквондо и совершенствованием спортивного мастерства, в спортивной школе проводится подготовка судей по спорту, которая осуществляется путем проведения специальных инструкторско-методических занятий, судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачетов в соответствии с требованиями программы.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься тхэквондо и имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям по образовательной программе. Медицинский осмотр все обучающиеся проходят ежегодно, справку предоставляют на начало учебного года.

Группы тренировочного этапа 1 года обучения формируются из обучающихся прошедших этап начальной подготовки и успешно выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также положительной динамики прироста спортивных показателей.

Цель программы - физическое и духовное развитие детей и подростков с помощью систематических занятий спортом, в частности тхэквондо ГТФ.

Задачи программы:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- содействие теоретическому и практическому освоению техники тхэквондо ГТФ;
- воспитание морально-волевых и личностных качеств;
- освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.