

Аннотация

к дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тхэквондо»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

(Приказ Минспорта России от 18.02.2013 №62 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо»
(зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 №2850)

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тхэквондо» принята решением педагогического совета МКУ ДО ДЮСШ №5 протокол № 3 от 23 августа 2019 года и утверждена директором МКУ ДО ДЮСШ №5 А.В. Ким.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тхэквондо» имеет четко выработанную структуру и содержание, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В пояснительной записке дается характеристика по виду спорта «Тхэквондо», его отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса, длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.

Методическая часть программы достаточно полно раскрывает педагогические, психологические, технико-тактические, воспитательные и восстановительные условия необходимые для получения спортивных результатов.

Раздел системы контроля и зачетных требований раскрывает сущность педагогического и врачебного контроля, виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый, определены нормативы для зачисления на этапы подготовки и контрольно-переводные нормативы.

При реализации предпрофессиональной программы устанавливаются следующие этапы:

- 2) этап начальной подготовки;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

4) этап совершенствования спортивного мастерства (прием не проводится, заканчивают обучение дети, переведенные с тренировочного этапа).

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимального возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, моральноэтических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта «Тхэквондо».

Этап совершенствования спортивного мастерства (набор не проводится, продолжают обучение, прошедшие обучение на тренировочном этапе)- специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

Дополнительная предпрофессиональная программа соответствует установленным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.