

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»

Цель: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тхэквондо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тхэквондо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Количество часов на изучение дисциплины: Объем программы: - 228 часов в год, 38 учебных недель, 6 часов в неделю.

Перечисление основных разделов дисциплины:

- Общefизическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Технико-тактическая подготовка
- Специализированные упражнения
- Теоретическая подготовка

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации.

Выполнение норм по ОФП (общей физической подготовке) и СФП (специальной физической подготовке)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024