

ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОГРАММЫ «ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ ТХЭКВОНДО»

Срок реализации 6 месяцев.

Программа составлена в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом от 12 сентября 2013г № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ.

В данной программе представлены научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных тхэквондистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Программа предназначена для обеспечения необходимых условий личностного развития, укрепления здоровья, формирования их общей культуры, адаптации личности к жизни в обществе. Программа рассчитана на 6 месяцев для детей от пяти до десяти лет.

Целью данной программы является ведение пропаганды здорового образа жизни.

Задачами этой программы являются укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого

интереса к занятиям спортом вообще и тхэквондо (ВТФ) в частности, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств, достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности.

Основной показатель работы - выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физического развития.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуальности, прочности и прогрессирувания;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе обучения;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности занимающихся.

Максимальный численный состав занимающихся в группе – 25 человек. Объём тренировочной работы - три раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час - 45 минут).

Программа предназначена для использования в физкультурно-спортивном направлении в системе дополнительного образования.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является тренировочное.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части урока особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и развития специальных физических качеств.

Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения.

Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

При работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, пришедшими заниматься, необходимы следующие условия:

- глубокие знания детской физиологии и психологии дошкольного и 5 (профессиональная компетентность тренера-преподавателя);
- наличие материально-технической базы: спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка;
- установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.

Для усвоения программы необходимо регулярное посещение занятий.

Предполагаемые результаты:

1) улучшение показателей по общей физической и специальной физической подготовке;

2) освоение техники тхэквондо ВТФ;

В группы принимаются дети с 5 лет, желающие заниматься оздоровительно-физическими упражнениями с изучением основ тхэквондо ВТФ, на основании заявления родителей и медицинской справки врача (с указанием о возможности заниматься тхэквондо (ВТФ)).

Основными задачами работы в оздоровительных группах являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям тхэквондо и спорту вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия:
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий тхэквондо ВТФ.

Для решения поставленных задач на занятиях применяются: средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, игры.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, проведение регулярных занятий, организация систематической воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Занятия юных тхэквондистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1) занятия с юными тхэквондистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного мастерства;

2) нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

3) в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию

врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4) надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Врачебный контроль является обязательным. К занятиям по тхэквондо ВТФ допускаются дети только со справкой от спортивного врача или врача ЛФК.