

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.

- Актуальность программы
- Цель и задачи программы
- Возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах
- Формы организации занятий
- Ожидаемые результаты

2. Учебный план.

3. Методическая часть.

- Теоретический материал
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техничко-тактическая подготовка
- Требования техники безопасности
- Восстановительные мероприятия
- Участие в соревнованиях
- Воспитательная работа
- Условия реализации программы

4. Система контроля.

- Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
- Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу предпрофессиональной подготовки

5. .Перечень информационного обеспечения Программы

- Список литературы
- Перечень аудиовизуальных средств
- Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

6. Годовой план-график учебно-спортивной работы.

7. Календарный учебный график.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устава МБУДО «ДЮСШ» г. Симай.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - **физкультурно-спортивная.**

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Тхэквондо – вид спортивного единоборства, с 2000 г. включённый в официальную программу Олимпийских игр. Тхэквондо зародилось в середине 20-го столетия в Корее и, пройдя большой путь становления, распространилось по всему миру. Им занимаются на всех континентах молодёжь и зрелые люди, мужчины и женщины. Общее количество занимающихся в мире превышает 40 млн. человек. В Россию тхэквондо пришло в конце 80 гг. прошлого столетия. В настоящий момент российские тхэквондисты являются одними из сильнейших в мире. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами (во вращении, в прыжках) и руками. В настоящее время в нашем обществе идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов-единоборцев различного уровня.

Данная программа предусматривает изучение техники и тактики ТХЭКВОНДО (ВТФ). Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры - старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает целям (потребностям) учащихся.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий тхэквондо. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительной группе являются:

- популяризация тхэквондо и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – тхэквондо.

Возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 4 до 10 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

Тренировочные занятия данных спортивно-оздоровительных групп МБУДО «ДЮСШ» г. Симай по тхэквондо проводятся в спортивном зале.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10 человек.

Прием в группы по тхэквондо ведется круглогодично. Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Объем и характер тренировочных занятий определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития занимающихся.

Формы организации занятий:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Ожидаемые результаты.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники тхэквондо;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

2. Учебный план.

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

По окончании годовичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.