

Наименование образовательной программы	Программа дополнительного образования «Детское тхэквондо»
Форма обучения	Очная
Нормативный срок обучения	учебный год
Описание образовательной программы	<p>Программа по физкультурно-спортивной секции «Детское тхэквондо» рассчитана на физически здоровых детей от 5 до 7 лет, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом. В программе представлены система построения многолетней тренировки и учебный план олимпийского тхэквондо, где определена общая последовательность изучения программного материала. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.</p> <p>Программный материал объединен в целостную систему поэтапной физкультурно-спортивной подготовки и воспитательной работы.</p> <p><b>Цель программы:</b></p> <p>Способствовать самосовершенствованию, посредством занятий тхэквондо, профессиональному самоопределению, развитию физических способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.</p> <p>Для достижения целей вводятся поэтапные <b>задачи</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического и психического развития, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и самосовершенствования.</li> <li>2. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.</li> </ol> <p>Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет</p> <p>Продолжительность занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— для детей 6-го года жизни —25 минут</li> <li>— для детей 7-го года жизни —30 минут.</li> </ul> <p>Количество занятий в месяц – 8</p> <p>Количество занятий в год - 72</p> <p>Учебный материал программы представлен разделами по видам подготовки: теоретической, технической, технико-тактической, общей физической и специальной физической.</p> <p>Раздел «Теоретическая подготовка»</p> <p>включает в себя темы по истории тхэквондо, методике, гигиене и врачебному контролю.</p> <p>Раздел «Практическая подготовка»:</p> <p>Общая физическая и общая специальная подготовка (представлены разнообразными средствами, применяемыми в олимпийском тхэквондо ВТФ для развития физических качеств спортсмена).</p> <p>Технико-тактическая подготовка (приведена для каждого этапа учебно-тренировочного процесса и включает в себя тактику ведения боя и участия в соревнованиях).</p> <p>Педагогический и врачебный контроль (включает комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся, задачи, формы,</p>
Информация об учебном плане	<p>Аннотации к рабочим программам дисциплин (по каждому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю), практики, в составе образовательной программы)</p>

организацию медицинских обследований).  
Воспитательная работа, психологическая и психическая подготовка (содержит сведения об основных средствах, методах, формах воспитательной работы, психической и психологической подготовки учащихся).

1. Физкультура от 3 до 17 лет (Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования).
2. Генерал Чой Хонг Хи. Энциклопедия Тхэквондо, 15 томов.
3. Настольная книга учителя физической культуры под ред. Проф. Кофмана А.Б, Физкультура и спорт. М., 1998.
4. Журнал Физическая культура в школе.
5. Зимкин Н.В.Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М: ФиС. 1985.
6. Тхэквондо ИТФ.Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Физкультура и Спорт. –2009. –160 с.
7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. –Киев: Здоровья, 2014. –144 стр.
8. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. –М.: Медицина, 2010. –439 стр.
9. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. –М.: Физкультура и спорт, 2012. –157 стр.
- 10.Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
- 11.Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и psychology деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

Список используемых  
литератур