

<p>Наименование образовательной программы Форма обучения Нормативный срок обучения</p>	<p>Программа дополнительного образования «Детское тхэквондо» Очная учебный год</p>
<p>Описание образовательной программы</p>	<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. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной физкультурно-спортивной подготовки и воспитательной работы. Цель программы: Способствовать самосовершенствованию, посредством занятий тхэквондо, профессиональному самоопределению, развитию физических способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Для достижения целей вводятся поэтапные задачи: 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. 2. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом. Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет Продолжительность занятий:</p>
<p>Информация об учебном плане</p>	<p>— для детей 6-го года жизни —25 минут — для детей 7-го года жизни —30 минут. Количество занятий в месяц – 8 Количество занятий в год - 72 Учебный материал программы представлен разделами по видам подготовки: теоретической, технической, технико-тактической, общей физической и специальной физической. Раздел «Теоретическая подготовка»</p>
<p>Аннотации к рабочим программам дисциплин (по каждому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю), практики, в составе образовательной программы)</p>	<p>включает в себя темы по истории тхэквондо, методике, гигиене и врачебному контролю. Раздел «Практическая подготовка»: Общая физическая и общая специальная подготовка (представлены разнообразными средствами, применяемыми в олимпийском тхэквондо ВТФ для развития физических качеств спортсмена). Техничко-тактическая подготовка (приведена для каждого этапа учебно-тренировочного процесса и включает в себя тактику ведения боя и участия в соревнованиях). Педагогический и врачебный контроль (включает комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся, задачи, формы,</p>

организацию медицинских обследований).

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

Список используемых
литератур

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 психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.