

Комитет по делам образования г.Челябинска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 413 г.Челябинска»

Юридический адрес: 454048, г.Челябинск, ул.Доватора, 18 а, тел. 237-96-82, 237-96-94
Фактический адрес: 454048, г.Челябинск, ул.Доватора, 18 а, тел. 237-96-82, 237-96-94 454048,
г.Челябинск, ул.Сулимова, 92 б, тел. 214-04-94 СП
E-mail: mdouds413@gmail.com

ПРИНЯТО:
на заседании
Педагогического совета
МБДОУ «ДС № 413
г. Челябинска»
30.08.2023
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «ДС № 413 г.
Челябинска»
№ 59-1-у от 30.08.2023

Бушуева Лариса
Анатольевна

Полное наименование: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 413 г. Челябинска»
Сокращенное наименование: МБДОУ «ДС № 413 г. Челябинска»
Юридический адрес: 454048, г. Челябинск, ул. Доватора, 18 а
Фактический адрес: 454048, г. Челябинск, ул. Сулимова, 92 б
Телефон: 237-96-82, 237-96-94
E-mail: mdouds413@gmail.com
Дата: 2023.08.31 14:38:57

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТХЭКВАНДО»
Для детей 4-7 лет
Срок реализации программы 1 год

Руководитель:
Косторомин Макусим
Алексеевич

Челябинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Содержание занятий	6
4. Методическое обеспечение	13
5. Техническое оснащение занятий	15
6. Список литературы для педагогов и родителей	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы дополнительного образования. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, выделяя одну из образовательных областей - «Физическое развитие», уточняет ее задачи и содержание: «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Тхэквондо является уникальной системой физического и психологического воспитания. Нынешнее тхэквондо совмещает древние принципы единоборств и методы тренировок с направлениями развития современного олимпийского вида спорта. Тхэквондо как боевое искусство воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающегося учат побеждать не только противника, но и свои слабости и недостатки; через физическое совершенствование - к развитию воли и владения собственными мыслями и чувствами. Боевое искусство - в данном контексте понимается - как превращение тренировки в творческий процесс самопознания и саморазвития.

Программа дополнительного образования детей для 4-7 лет «Тхэквондо» направлена создание условий для целостного развития детей (физического, психического, ментального), развития ключевых компетентностей у детей в соответствии целевым ориентирам ФГОС дошкольного образования (*деятельностной., социальной, коммуникативной, информационной, здоровьесберегающей*).

В процессе освоения тренировочного комплекса тхэквондо, специальных комплексов формальных упражнений, имитирующие реальный поединок обучения технике, тактике ребёнок обучается, ставит цель, отбирать необходимые средства для её осуществления, определять последовательность действий; делать выбор и принимать решение; прогнозировать результат, оценивать и корректировать действия (свои, других), что является содержанием *деятельностной* компетентности детей дошкольного возраста.

Социальная компетентность детей проявляется в способности детей устанавливать и поддерживать отношения с сверстниками, старшими, младшими. Дети учатся уважать старших - родителей, тренера, учителя.

Коммуникативная компетентность ребенка выражается в проявлении и развитии способности выражать словами свои мысли, планы, чувства, желания, результаты; задавать вопросы и аргументирует свою точку зрения. Ребенок начинает осознавать себя частью коллектива, начинает считаться не только со своим мнением, но и мнением окружающих, вырабатываются навыки поведения, согласно ценностям, принятым в данном сообществе.

Информационная компетентность проявляется в следующем: в процессе занятий у ребёнка формируется интерес к боевым искусствам как к видам спорта, что способствует обращению его к активному использованию источников знаний (взрослый, сверстник, книги, собственный опыт, СМИ, Интернет).

Здоровьесберегающая компетентность проявляется в осознании детьми пользы движений, в освоении культурных практик в реализации потребности в двигательной активности, в проявлении жизнерадостности, уверенности, психологического комфорта. Программа Тхэквондо для детей дошкольного возраста способствует общему укреплению ребенка, а в некоторых случаях и оздоровлению. Такими примерами могут служить, исправление осанки ребенка, укрепление дыхательной системы при астме, укрепление иммунной системы часто болеющих детей.

Программа способствует развитию таких качеств личности как ответственность, самостоятельность и уверенность в собственных силах.

Оригинальность программы заключается в личностно - ориентированном подходе по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций, а так же, использованием игровых форм тренировок (имитационных игр, например, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, игр-этюдов, направленных на формирование умений логически предвосхищать атакующие действия соперника).

Цель дополнительной образовательной программы: воспитание физически здоровой личности ребенка 4-7 лет средствами становления техникотактического мастерства в Тхэквондо.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Расширение знаний и представлений, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по Тхэквондо.
2. Развитие потребности в здоровом образе жизни средствами.
3. Воспитание настойчивости в достижении цели.
4. Развитие скоростно-силовых качеств через освоение тактик и приёмов Тхэквондо.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 4-7 лет (Тхэквондо является сложно координационным, где двигательной базой являются гимнастические и акробатические упражнения, основу которых желательно закладывать в возрасте 4-7 лет). Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса) - 1 год (4-5, 5-6, 6-7). Занятия проходят в вечернее время, два раза в неделю длительность 20,25,30 минут учитывая возрастные особенности детей. Группы комплектуется с учетом желания родителей и

детей. Занятия осуществляются в формах: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Педагогические принципы:

- принцип вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городской детский сад);
- достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и двигательной активности детей;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения.
- учет половой идентификация детей при повышении уровня развития скоростно-силовых качеств дошкольников
- взаимодействие с семьями воспитанников, способствующее формированию физической активности мальчиков и девочек.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты

- Интерес к занятиям тхэквондо (ВТФ) детей дошкольного возраста.
- Наличие общих представлений о тхэквондо (ВТФ).
- Освоение правил поведения в спортивном зале.
- Развитие базовых техник: удар рукой (прямой удар рукой «апджумок»), ногами (прямой удар ногой «ап чаги», боковой удар ногой «дольо чаги»).
- Сформированность умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании.
- Высокий уровень координация движений, гибкости.
- Дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив
- Развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций
- Сформированы умения выражать своё мнение, договариваться, проявлять уважение к мнению другого, приходить к согласию, эмоционально отзывчив
 - Приобретение соревновательного опыта как в тхэквондо, так и в других видах спорта.

Педагогический контроль направлен на: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности детей, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценку поведения ребенка на соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Выступления на внутренних, городских, окружных и Российских соревнованиях; открытые занятия для воспитателей и родителей.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год ²
1	4	2	62
1	5	2	62
1	6	2	62

Учебно-тематический план занятий

	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		1 этап		
		4 -5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Модуль 1.Теоретическая подготовка				
1.	Знания и представления о физической культуре	4	4	4
Модуль 2.Практическая подготовка				
2.	Общая физическая подготовка	29	29	29
3.	Технико-тактическая подготовка	27	27	27
4.	Контрольные испытания	2	2	2
	Общее количество занятий	62	62	62

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Содержание занятий строится с учётом особенностей психического и физического развития детей 4-7- лет.

Теоретическая подготовка (проводится как элемент практических занятий в игровой форме). Цель: вырабатывать у детей умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Таблица №1

Примерное тематическое планирование

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	«Я и моё здоровье»	Строение тела человека- его основные части, их назначении, правила ухода за ними.
2.	«Со здоровьем»	Понятие о физической культуре и спорте. Формы

	дружен спорт»	физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений, и навыков.
3.	«Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья»	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4.	«День рождения спорта»	Рождение и развитие конкретного вида спорта.
5.	«Мы ими гордимся»	Выдающиеся отечественные тхэквондисты: чемпионы и призеры чемпионатов, достижения выдающихся спортсменов.
6.	«Мы - бойцы Тхэквондо»	Спортивная тренировка: роль спортивного режима и питания; физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.
7.	Мама, папа и я - мы спортивная семья»	События спортивной жизни семьи, спортивного клуба родителей.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка включает в себя: строевые порядковые упражнения (построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), обеспечивающие развитие программированной координированности; общеподготовительные упражнения (координационные, развивающие, оздоровительно-восстановительные).

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, по воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц (захлестыванием голени), с поворотом и разворотом в прыжках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами и разворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от партнера;

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища не отрывая ног от пола; круговые движения ногами;

в) упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление: из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх — расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой 1 вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

е) комплексные упражнения: кувырки вперед и назад, правое и левое колесо, катание «брёвнышком».

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с

переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, с набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Технико-тактическая подготовка (Специальная физическая подготовка (СФП)) в олимпийском тхэквондо ВТФ.

Основная работа СФП строится на подводящих упражнениях различного характера. Специальные упражнения из других видов спорта скоростносиловой направленности с преимущественной работой пояса нижних конечностей и, собственно, ног (спринтерский бег, прыжки, гимнастика, футбол, единоборства и другие). В целом СФП в олимпийском тхэквондо ВТФ можно разделить по критерию количества участников упражнения.

Индивидуальная работа: индивидуальные подводящие упражнения.

Упражнения с партнером: выполнение различных заданий в парах, основу которых составляют подводящие упражнения. Основные стойки: чумби соги, нари соги, гунун соги, чарёт соги, нуиндзя соги, анун соги.

Групповые упражнения: подводящие упражнения, выполняемые как группой целиком, так и по подгруппам, упражнения в тройках.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к олимпийскому тхэквондо ВТФ, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для олимпийского тхэквондо ВТФ, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, он, однажды заблокировав одну из рук соперника даже случайно, сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в олимпийском тхэквондо ВТФ.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает

реакцию наклониться; коснуться левого плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору — любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, — любой рукой любого из двух мест касания.

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей.

Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, на открытых площадках и т. п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо ВТФ.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге — толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мяч, палка, булава, манекен и т. п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Основные стойки: Чумби соги, нарани соги, гунун соги, чарёт соги, нуиндзя соги, анун соги.

Контрольные нормативы

А) Для оценки общей физической подготовленности детей

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Общая физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков. Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При проведении диагностики в первую очередь обращается внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств.

В 4-5 года - быстрота, выносливость, мышечная сила, гибкость;

В 6-7 лет - скоростно-силовые качества и выносливость;

За основу взяты тестовые задания для детей дошкольного возраста из учебного пособия Э.Я. Степаненковой (См. Приложение №1)

Б) Для оценки технико-тактического мастерства детей 4-6-лет

Компоненты технико-тактического мастерства: КОПЭ
(количественный показатель эффективности), КАПЭ (качественный показатель эффективности).

Критерии технико-тактического мастерства:

В (выигрышность).

ПТРА (показатель технического разнообразия).

ПТРН (показатель технической разнонаправленности).

ПЭМЗ (показатель эффективности маневренной защиты).

ПЭКЗ (показатель эффективности контактной защиты).

Интегральный технико-тактический показатель.

Таблица 2

Результирующие показатели технико-тактической модели в тхэквондо

№	Способность	Формула определения*
1	Положительная общая выигрышность в соревновании	$B = Z$ выигранных боев / t выигр. и проигр.
2	Положительная выигрышность по сумме баллов в бою	$B = Z$ выигранных баллов / I выигр. и проигранных баллов
3	Показатель ударной плотности (УП)	$w_p _ ^N$ попыток нанесения ударов . число минут в боях
4	Соотношение атакующих, ответных и встречных ударов (Рудар)	$R_{удар} = I(R_i < R \text{ среднее}) / R$ (всего оцененных ударов)
5	Равноценность «ударности» ближней и дальней ногой	$R_{тех} = I(R_i < R \text{ среднее}) / R$ (всего баллов)
6	Количественный показатель эффективности (КОПЭ)	КОПЭ - $\frac{\text{число оцененных ударов}}{\text{число попыток ударов}}$
7	Эффективность маневренной защиты	$\dots, N$ удачных защит маневром M попыток нанесения ударов
8	Эффективность контактной защиты	ЭКЗ - $\frac{N \text{ удачных отбивов}}{M \text{ попыток нанесения ударов}}$
9	Способность выигрывать на всех дистанциях боя (по выигрышности в баллах)	$B_{дист.} = I(B_i \text{ на дистанции} < B \text{ сред.}) / x$ -дистанций
10	Способность выигрывать в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки	$B_{ст.} = I(R_i \text{ в баллах} < R \text{ среднее}) / R$ (всего баллов)
11	Выигрывать у противников различной длины тела (то же)	$B_{рост.} = I(B_i < B_{ер.}) / 3$
12	Выигрывать у противников различных пропорций тела	$B_{проп.} = I(B_1 < B_{ер.}) / 3$
13	Выигрывать у бойцов различных стилей боя	$B_{так.} = S(RB_i < RB) / x$ (встречных стилей)
14	Сохранять в экстремальных условиях***	
	• работоспособность и инициативность (в качестве x — показатель ударной плотности)	$A A d = x, - (x, -X_j) / x, ****$
	• координированность (x — КОПЭ)	КОПЭ $A d = x, - (x - x,) / x,$
	• маневренную помехозащищенность (x — ЭМЗ и ЭКЗ)	ЭМЗ (ЭКЗ) $A d = x, - (x, -x_2) / x,$
	• логичность мышления (x — ПКЭ — комбинационная эффективность)	ПКЭ $A d = x, - (x, -x_2) / x,$

При вычислении технико-тактических показателей оптимальным числом должна быть единица.

* Оптимальным в каждом разделе и суммарно является показатель 1.0.

** Максимальное число попыток нанесения ударов в минуту.

*** Эти показатели имеют место в блоке функциональных качеств.

**** x , — показатели в первой половине каждого раунда, x , — во второй.

Обеспечение визуального контроля технико-тактической оснащенности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности осуществляется

путем стенографирования технико-тактических действий и последующей обработки полученного материала. Этот метод имеет отставленный эффект и, соответственно, позволяет проводить отставленную коррекцию техники и тактики ее реализации. Технология мониторинга технико-тактического мастерства тхэквондо представлено в *приложении №2*.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Форма организации подготовки тхэквондистов

Ниже приводится примерная форма организации технико-тактической и функциональной подготовки тхэквондистов, которые могут посвятить ей значительный временной промежуток.

3.3. Схема УТЗ (учебно-тренировочного занятия)

Часть УТЗ		Содержание тренировки
Подготовительная часть	Общая часть	Разминка дыхательные упражнения
	Специальная часть	Подводящие упражнения для работы в основной части
Основная часть	Общая часть	Повторение пройденного материала
	Специальная часть	Обучение новым двигательным действиям
Заключительная часть		Упражнения на дыхание и расслабление

Подготовительная часть - организация тренирующихся (построение определение задач тренировочного занятия упражнения на внимание) подготовкой организма к предстоящему изучению (повторению) материала в основной части занятия совершенствованием навыков и развитием двигательных качеств. Здесь применяем главным образом ОРУ (общеразвивающие упражнения) специальные упражнения подвижные игры и эстафеты.

В основной части проводится обучение технике тактике развитие физических качеств и воспитание волевых качеств. На каждом занятии решаются 3-4 задачи, одна из которых главная. В зависимости от этого мы подбираем средства и распределяем время на отдельные упражнения.

В задачу заключительной части входит организованное завершение занятия. Применяются упражнения на расслабление используются дыхательные упражнения и упражнения на внимание. В конце занятия мы подводим его итоги и определяем задания для самостоятельной работы дома.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Модуль 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка у детей 4-7- лет имеет специфический характер, и проводится как элемент практических занятий в *игровой форме*, а также в виде тренингов непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих

случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Важнейшее значение в данном возрасте имеет визуализация тренировочного процесса. Поэтому в разделе теоретических занятий включены методы наблюдения за старшими по возрасту и уровню подготовки занимающимися, просмотр соревнований вживую, яркое, красочное видео с фрагментами фильмов по теме.

В процессе таких занятий используются активные методы обучения: проблемные вопросы, задания, метод анализа конкретных ситуаций, чтение схем.

Модуль 2. Практическая подготовка предполагает обучение двигательным действиям, применяемым в тхэквондо: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп: упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприсяде для задней и передней поверхности бедра; полуприсяд для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Тренировочные задания на «проигрывание» ситуаций, например, по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих действий на фоне давления или теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения. Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Специализированные игровые комплексы, спортивные игры и упражнения.

Методические приемы

Анализ. Тренер проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов.

Акцентированное внимание. Тренер сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента боя. Этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отрабатываемый элемент.

Эпизод боя. Тренер организует отработку такой характерной части боя, в которой спортсмен уступает своим противникам (маневрирование по даянгу и туловищем, использование контактной защиты, сближение с противником, навязывание ближнего боя, выход из него, переходы от защиты к атаке и наоборот, применение серийного боя и т. д.).

Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях учебного боя.

Дифференцирование. Тренер организует внимание упражняющегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в бою и

своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Упражняющийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема.

Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

Фиксация. Преподаватель определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает бой в тот момент, который нужно разобрать. Нужный момент при необходимости можно воспроизводить намеренно, не дожидаясь, пока он встретится в бою.

Утрирование. Тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в бою.

Дополнительный ориентир. Тренер помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы упражняющихся. При этом для своевременного начала движения используют касание, свисток или хлопок. Многие тренажерные устройства в тхэквондо построены на принципе использования зрительных и слуховых раздражителей.

Работа с родителями

Основные формы взаимодействия с семьей

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, интервьюирование.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.

4. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

1. Видео с записями исполнения техники ударов;
2. Технические средства: прибор для измерения скорости удара, секундомер, теле-, аудио-, видеотехника, фотоаппарат, видеокамера.
3. Спортивный инвентарь: доянг, боксерский мешок, лапы, ракетки, резина-жгут, утяжелители, экипировка спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Божович, Л. И. Проблемы развития мотивационной сферы ребенка //Изучение мотивации и поведения детей и подростков / под ред. Л. И. Божович и Л. В. Благоннадежиной. — М.. Педагогика, 1972. — С. 7-44.
2. Г олицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - М., 2006.
3. Брилль, М. С. Опыт и перспектива применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов // Респ. науч.-метод. конф. по проблеме использования подвижных игр в физ. воспитании пионеров и школьников, посвященная 50-летию пионерской организации имени В. И. Ленина. — Минск: [б. и.], 1972. — С. 78-79.
4. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М.. Физкультура и спорт, 1982. — 224 с.
5. Выготский, Л. С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка / Вопросы психологии. — 1966. — № 6. — С. 62-76.
6. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. — М.. Педагогика, 1991. — 30с.
7. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4: Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. — М.. Педагогика, 1984. — 432 с.
8. Кобелев, Я. К. Подвижные игры, как средство подготовки юных дзюдоистов / Я. К. Кобелев, М. Н. Рубанов, К. Д. Чермит // Спортивная борьба: ежегодник. — М.. [б. и.], 1985. — С. 25-27.
9. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.. ил.
10. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учеб. для заверш. уровня высш. физкульт. образ. / Л. П. Матвеев. — М.. 4-й филиал Воениздата, 1997. — 304 с.. рис., табл.
11. Миронов, М.А. Психологические аспекты работы с юными тхэквондистами / М.А. Миронов // Материалы Всероссийской научной конференции 15 -16 июня 2011 г. - 2011. - С. 73-77.
12. Миронов, М.А. Психологические характеристики юных тхэквондистов и их подготовленность /М.А. Миронов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. . - №1. - С. - 32-34.
13. Миронов, М.А. Связь психологических и психофизиологических характеристик с успешностью защитных действий юных тхэквондистов / М.А. Миронов // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №1. - С. 12-14.
14. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. - М.,2006. —116с.
15. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
16. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. - М., 2000. —79с.
17. Сафонкин, С. Н. Таэквон-до / С. Н. Сафонкин; С.-Петербург. Гос. Акад. Физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб.. [б. и.], 2001. — 182 с.
18. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника»,2005. —68с.

19. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2005. —37с.