**«Таэквон-до» объединение «Барс»**

**Направленность:** Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Педагог:** Язков Семён Владимирович

**О программе**: Ориентирована программа на укрепление здоровья и положительное влияние на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме.

Занятия таэквон-до способствуют укреплению костно– мышечной системы, увеличению жизненной емкости легких ребёнка.

Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

**Актуальность программы продиктована требованиями времени.**

Современный технический прогресс освободил людей от тяжелого физиче­ского труда. Человек имеет массу времени для развития своих умственных способ­ностей, к сожалению, за счет физического развития организма. Особенно это касается городских жителей.

Жизнь ребенка в городских условиях значительно отличается от жизни его ровесников сельской местности. Чаще всего свободное время детей занято не спортивными играми, а телевидением и компьютером. А ма­лая физическая активность может способствовать снижению иммунитета и развитию хронических заболеваний. Среди детей, много проводящих времени за партой и компьютером, часто встречаются такие заболевания как избыток веса и сколиоз. Занятия таэквон-до способны ликвидировать эти проблемы.

Таэквон-до способствует развитию у детей выносливости, чёткой координации движений, гибкости, пластичности.

Таэквон-до это древнее корейское боевое искусство, которое помимо общеукрепляющих физических упражнений включает ещё и специальные упражнения, тактические и технические приёмы, которые развивают силу удара ноги, руки. Систематические занятия таэквон – до способствуют развитию умений учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста постоять за себя в исключительных жизненных обстоятельствах.

**Отличительными особенностями** программы является то, что она является модифицированной. Программа составлена на основе типовой программы Б.А. Подливаева «Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо)» (М.: «Просвещение», 1986). Модификация, произведена в ряде разделов программы путём добавления элементов программы «Кроссфит – дети». Большее количество часов отведено на раздел технико-тактической подготовки. Убраны из программы разделы «Инструкторско – судейская практика», «Восстановительные мероприятия». Снижены нормативы по ОФП и СФП.

**Программа адресована**: Программа адресована детям и молодёжи в возрасте от 5 до 18 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Цель программы -**формирование начальной физической и технико - тактической подготовки будущих таэквондистов.

**Задачи:**

* сформировать общеепредставление о технике приемов и действий в таэквондо;
* практически познакомиться с основными механизмами движений при выполнении приемов и действий;
* освоить основные варианты приемов и действий в облегченных и стандартных условиях;
* овладеть техникой ударов по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков к совершенствованию специальных тактических и технических приёмов ;
* повысить общую физическую подготовленность и выносливость организма (гибкость, ловкость, скоростно- силовые способности);
* способствовать воспитанию самодисциплины.

**Наполняемость группы:** Наполняемость учебной группы – до 5 человек.

**Периодичность занятий**: Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа, один раз по 1 часу (в неделю). Перемена (динамическая пауза 10 минут с обязательным проветриванием помещения.) Академический час равен 30 минутам (астрономического часа) дети с 5-7 лет, 45 минутам (астрономического часа) дети с 7 лет и старше.