**Аннотация основных методических разработок к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «Тайский бокс» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи**

**Срок реализации программы: 1 год.**

**Возрастная категория: 6-8 лет**

**Вид программы: авторская**

**Разработчики программы старший тренер-преподаватель**

**МБУ ДО ДЮСШ № 10 Артём Михайлович Корниенко**

Программно – методический комплект состоит из учебно – методического комплекса, методических разработок, методических рекомендаций, планов – конспектов тренировочных занятий. С методическими материалами к программе можно ознакомиться на сайте Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи.

Программа базируется на следующих методических разработках:

- «Особенности общей физической подготовки занимающихся спортивно – оздоровительных групп»;

- «Специальная физическая подготовка занимающихся спортивно – оздоровительных групп»;

- «Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного и медицинского контроля в спортивно – оздоровительных группах»;

- «Психологическая подготовка, как средство формирования личности занимающегося»;

- «Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста».

**Методическая разработка: «Особенности общей физической подготовки занимающихся спортивно – оздоровительных групп»** посвящена особенностям применения общеподготовительных упражнений в спортивно – оздоровительных группах по тайскому боксу. От содержания общеподготовительных упражнений зависит их воздействие на организм ребёнка. Основные группы упражнений, включённые в описательную часть рекомендаций: строевые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения из других видов спорта.

В табличном и описательном вариантах автором подробно приведены сенситивные фазы развития отдельных физических качеств: рост, мышечная сила, быстрота, скоростно-силовые качества, абсолютная сила, аэробные возможности, анаэробные возможности, подвижность в суставах, двигательно – координационные возможности. А также особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий тайским боксом.

Автор подробно раскрывает, что решающую и основополагающую роль в подготовке тайбоксёров играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. В целях эффективного развития каждого двигательного качества необходимо решать основные задачи и выполнять методические требования. Описание развития каждого двигательного качества сопровождается рекомендациями, комментариями и особенностями в соответствии с возрастом, задачами, периодом подготовки.

<http://sport10.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/03/Metos-razrab-OFP.docx>

**Методическая разработка на тему: «Специальная физическая подготовка занимающихся спортивно – оздоровительных групп».** В методическом пособии дана характеристика и разновидности специальной физической подготовки тайбоксёра спортивно – оздоровительного этапа подготовки.

Подробно описано развитие физических качеств с применением конкретных упражнений, оказывающих воздействие на отдельные группы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Данные группы упражнений специфичны для тайбоксеров и поделены на следующие разделы:

- развитие специальной силы;

- развитие специальной выносливости;

- развитие специальной ловкости;

- развитие специальной быстроты;

- постановка ударов.

<http://sport10.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/03/Metod-razrab-SFP-1.docx>

**Методическая разработка на тему: «Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного и медицинского контроля в спортивно – оздоровительных группах»**. Даны рекомендации в организации и проведении всех необходимых видов контроля за состоянием занимающихся.

Раздел «Врачебный и медицинский контроль» направлен на контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В рекомендации прописаны особенности проведения медицинского обследования, его необходимость и назначение. Подробно рассказывается о видах обследований при медицинском обеспечении спортсменов спортивно – оздоровительного этапа: первичного, дополнительных, врачебно-педагогические наблюдение.

Управление подготовкой предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности и участия в учебных, тренировочных схватках;

- контроль тренировочной деятельности;

- контроль за состоянием спортсменов.

Данные разделы имеют подробное описание применительно к особенностям тренировочной и соревновательной деятельности (контрольные, учебные схватки) занимающихся спортивно – оздоровительного этапа.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого занимающегося. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

<http://sport10.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/03/Metod-rarab-vracheb-kontrol-1.docx>

**Методическая разработка: «Психологическая подготовка, как средство формирования личности занимающегося».**

Психологическая подготовка юных спортсменов необходимый раздел подготовки. Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. В методических рекомендациях раскрыты основные задачи психологической подготовки занимающихся:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Большое внимание автором уделено преимуществу выбора тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия в работе с юными спортсменами. По мнению автора, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Так же раскрыты объективные и субъективные трудности, которые необходимо преодолевать юному спортсмену в тренировочном процессе.

Содержание психологической подготовки и программного материала распределено в теоретическом и практическом материале. Автором разработаны тренинги, которые составляют содержание практической подготовки и позволяют в игровом режиме решить вопросы морально – волевой подготовки: «Развитие познавательных процессов», «Использование видов психологической подготовки на практике. Составление планов специальной подготовки к предстоящему соревнованию, учебных, тренировочных схваток», «Применение средств психологической подготовки к конкретному соревнованию, учебным, тренировочным схваткам».

<http://sport10.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/03/Metod-razrab-psiholog-podgotovka.docx>

**Методическая разработка «Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста».** Общеразвивающие программы, реализация которых направлена на вовлечение в регулярные занятия физической культурой и спортом детей младшего школьного возраста, предусматривают описание методики физического воспитания детей соответствующей возрастной группы. Автором в форме методических рекомендации прописаны основные особенности проведения учебно – тренировочных занятий в соответствии со спецификой задач и содержанием программы для детей младшего школьного возраста.

Так же прописаны особенности индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности, значение выбора метода организации занятий - фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка.

<http://sport10.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/03/Metod-razrab-osobennosti-mlad-shkol-vozrasta-1.docx>