

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты**

**ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
(ИЛИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ) ПРОГРАММЫ
«Тхэквондо ВТФ»**

Направленность ОП	Физкультурно-спортивная
Адресат ОП	Учащиеся 6 – 18 лет
Уровень освоения ОП	Углубленный уровень
Срок реализации ОП	10 лет
Дата рассмотрения и принятия программы, протокол	Рекомендовано Методическим советом МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты «23» мая 2024 г. Протокол № 6 Утверждено Приказом директора МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты от 29.05.2024 № 505
Разработчики ОП Должность	Данилова Софья Николаевна, педагог дополнительного образования
Нормативное обеспечение образовательной программы ОУ	Программа «Тхэквондо ВТ» разработана в соответствии с нормативными документами: - Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»; - Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р - «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28; - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Методическими рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019 г. № 07-13/631); - Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п»; - Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; - Приказом Министерства спорта РФ по разработке

	<p>дополнительных образовательных программ спортивной подготовки от 15.11.2022 № 988.</p> <p>- Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты;</p> <p>- Положением о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта (утв. Приказом директора МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты № 332/1 от 18.04.2023 г.</p>
Актуальность ОП	<p>Актуальность заключается в том, что тхэквондо относительно современный вид спорта, имеющий духовно-философские корни и адаптированный для массового физического воспитания, который тренирует не только тело, но и закаляет дух.</p>
Отличительная особенность ОП	-
Цель ОП	<p>Целью программы является гармоничное физическое развитие учащихся, приобщение к активному образу жизни посредством занятий по виду спорта «тхэквондо».</p>
Задачи ОП	<p>Этап начальной подготовки:</p> <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить основам безопасного поведения при занятиях спортом; • познакомить с историей вида спорта «тхэквондо» в России и за рубежом; • познакомить с базовыми принципами философии и идеологии тхэквондо; • обучить правильному дыханию во время выполнения упражнений; • обучить технике выполнения комплекса физических упражнений; • познакомить с основными терминами вида спорта «тхэквондо»; • обучить основам техники вида спорта "тхэквондо ВТ"; • познакомить с общими знаниями об антидопинговых правилах; • познакомить с правилами инструкторской и судейской практики. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость; • развивать координацию движений; • формировать информационные компетенции: навыки поиска, анализа, преобразования и применения информации; • развивать компетенции критического мышления: умение анализировать тактико-техническую деятельность, умение прогнозировать результаты. <p>Учебно-тренировочный этап:</p> <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать технику выполнения комплекса физических упражнений;

	<ul style="list-style-type: none"> •обучить технике и тактике боя в виде спорта «тхэквондо»; •обучить применению терминов вида спорта «тхэквондо»; •познакомить с антидопинговыми правилами; •обучить навыкам инструкторской деятельности и судейской практики; •познакомить с правилами организации и участия в соревновательной деятельности; •обучить навыкам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения; •обучить навыкам выполнения восстановительных упражнений; •обучить навыкам оказания первой помощи. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость; •развивать эмоциональный интеллект: способность распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения соперника (спарринг-партнера); •развивать познавательные психические процессы: память, внимание, мышление; •развивать интерес к занятиям по виду спорта «тхэквондо». <p>Этап совершенствования спортивного мастерства:</p> <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •совершенствовать технико-тактические навыки по виду спорта «тхэквондо»; •обучить технике передвижения (стойка, степовая работа атакующим и контратакующим номером); •обучить навыкам концентрации внимания посредством медитации; •совершенствовать навыки инструкторской и судейской практики. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость; • развивать способность саморегуляции своих эмоций в соревновательный период. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •воспитывать морально-волевые качества учащихся, черты спортивного характера (дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие, настойчивость); •формировать адаптивные компетенции: способность приспосабливаться к изменяющимся условиям в период соревновательной деятельности; •формировать компетенции кооперации: способность взаимодействовать в команде для совместного достижения целей общими усилиями всех членов команды.
--	---

<p>Планируемые результаты освоения учащимися программы</p>	<p style="text-align: center;">Этап начальной подготовки</p> <p><u>Предметные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила безопасного поведения при занятиях спортом; • владеют знаниями истории вида спорта «тхэквондо» в России и за рубежом; • владеют знаниями принципов философии и идеологии тхэквондо; • соблюдают правильное дыхание во время выполнения упражнений; • владеют техникой выполнения комплекса физических упражнений; • владеют знаниями основных терминов вида спорта «тхэквондо»; • демонстрируют технику вида спорта "тхэквондо ВТ"; • владеют знаниями об антидопинговых правилах; • владеют знаниями правил инструкторской и судейской практики. <p><u>Метапредметные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость; • демонстрируют координацию движений; • способны к поиску, анализу, преобразованию и применению информации в своей деятельности; • способны анализировать тактико-техническую деятельность, прогнозировать ее результаты. <p style="text-align: center;">Учебно-тренировочный этап:</p> <p><u>Предметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технику выполнения комплекса физических упражнений; • демонстрируют технику и тактику боя в виде спорта «тхэквондо»; • применяют в своей речи термины вида спорта «тхэквондо»; • владеют знаниями антидопинговых правил; • демонстрируют навыки инструкторской деятельности и судейской практики; • владеют знаниями правил организации и участия в соревновательной деятельности; • способны к саморегуляции и снятию психоэмоционального напряжения; • демонстрируют навыки выполнения восстановительных упражнений; • владеют элементарными навыками оказания первой помощи. <p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость; • способны распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения соперника (спарринг-партнера); • демонстрируют память, внимание, мышление; • проявляют интерес к занятиям по виду спорта
---	---

	<p>«ТХЭКВОНДО».</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> <p><u>Предметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технико-тактические навыки по виду спорта «ТХЭКВОНДО»; • владеют навыками передвижения (стойка, степовая работа атакующим и контратакующим номером); • способны концентрировать свое внимание посредством медитации; • демонстрируют навыки инструкторской и судейской практики. <p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость; • способны к саморегуляции своих эмоций в соревновательный период. <p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие, настойчивость; • способны приспосабливаться к изменяющимся условиям в период соревновательной деятельности; • взаимодействуют в команде для совместного достижения целей общими усилиями всех членов команды.
Режим занятий	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>1 год обучения 3 раза по 2 занятия 6 часов</p> <p>2 год обучения</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>1 год обучения 4 раза в неделю по 2 занятия 8 часов</p> <p>2 год обучения 5 раз в неделю по 2 занятия 10 часов</p> <p>3 год обучения 5 раз в неделю по 2 занятия 10 часов</p> <p>4 год обучения 6 раз в неделю по 2 занятия 12 часов</p> <p>5 год обучения 4 раза в неделю по 3 занятия 1 раз в неделю – 2 занятия 14 часов</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> <p>1 год обучения 6 раз в неделю по 3 занятия 18 часов</p> <p>2 год обучения 5 раз в неделю по 4 занятия 20 часов</p> <p>3 год обучения 5 раз в неделю по 4 занятия 20 часов</p>
Формы контроля/ аттестации	<p>Входная диагностика</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Итоговая Диагностика</p>