

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

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

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 ИТФ» 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 No214-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 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки от 15.11.2022 № 988.

	<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	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.
Отличительная особенность ОП	-
Цель ОП	Целью программы является гармоничное физическое развитие учащихся, приобщение к активному образу жизни посредством занятий по виду спорта «тхэквондо».
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 ИТФ"; -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; -обучить технике и тактике боя в виде спорта «тхэквондо»; -обучить применению терминов вида спорта «тхэквондо»;

	<p>-познакомить с антидопинговыми правилами;</p> <p>-обучить навыкам инструкторской деятельности и судейской практики;</p> <p>-познакомить с правилами организации и участия в соревновательной деятельности;</p> <p>-обучить навыкам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения;</p> <p>-обучить навыкам выполнения восстановительных упражнений;</p> <p>-обучить навыкам оказания первой помощи.</p> <p><u>Развивающие:</u></p> <p>-развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость;</p> <p>-развивать эмоциональный интеллект: способность - распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения соперника (спарринг-партнера);</p> <p>-развивать познавательные психические процессы: память, внимание, мышление;</p> <p>-развивать интерес к занятиям по виду спорта «Тхэквондо».</p> <p><u>Этап совершенствования спортивного мастерства:</u></p> <p><u>Обучающие:</u></p> <p>-совершенствовать технико-тактические навыки по виду спорта «Тхэквондо»;</p> <p>-обучить технике передвижения (стойка, степовая работа атакующим и контратакующим номером);</p> <p>-обучить навыкам концентрации внимания посредством медитации;</p> <p>-совершенствовать навыки инструкторской и судейской практики.</p> <p><u>Развивающие:</u></p> <p>-развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость;</p> <p>-развивать способность саморегуляции своих эмоций в соревновательный период.</p> <p><u>Воспитательные:</u></p> <p>-воспитывать морально-волевые качества учащихся, черты спортивного характера (дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие, настойчивость);</p> <p>-формировать адаптивные компетенции: способность приспосабливаться к изменяющимся условиям в период соревновательной деятельности;</p> <p>-формировать компетенции кооперации: способность взаимодействовать в команде для совместного достижения целей общими усилиями всех членов команды.</p>
--	---

<p>Планируемые результаты освоения учащимися программы</p>	<p>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 ИТФ"; -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>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 «тхэквондо».
---	---

	<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:</p> <p>3 раза по 2 занятия 6 часов</p> <p>2 год обучения:</p> <p>3 раза по 2 занятия 6 часов</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>