

Пояснительная записка  
к учебному плану МБУДО «КДЮСШ «Ямбург»  
на 2019-2020 учебный год по каратэ

Учебный план МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» по каратэ разработан в соответствии с перечнем нормативных документов:

Федерального уровня:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 года № 1008);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125);
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом № 730 Министерства спорта Российской Федерации 12 сентября 2013 года.

*Уровня учреждения дополнительного образования:*

- «Дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта по каратэ»;
- Уставом МБУДО «КДЮСШ «Ямбург»,
- Локальными нормативными актами МБУДО «КДЮСШ «Ямбург».

Задачи, над которыми работает учреждение на этапах спортивной подготовки:

*На этапе начальной подготовки* – привлечение к систематическим занятиям спортом максимального количества обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний; повышение уровня общей физической подготовленности и освоение основ техники каратэ.

*На тренировочном этапе* – повышение уровня физического развития и специальной подготовленности; освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных «Дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта по каратэ».

В соответствии с «Дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта по каратэ» минимальный возраст зачисления в группы начальной подготовки для занятий каратэ – 9 лет. Согласно Уставу максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

По «Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по каратэ» в 2019-2020 учебном году будет проходить обучение 47 человек. Из них:

- в группе начальной подготовки 1 года обучения – 19 человек (1 группа);
- в группе начальной подготовки 3 года обучения – 16 человек (1 группа);
- в тренировочной группе первого года обучения – 12 человек (1 группа).

*Максимальный объем учебно-тренировочной работы:*

- для группы начальной подготовки первого года обучения составляет 6 часов в неделю;
- для группы начальной подготовки третьего года обучения – 9 часов в неделю;
- для группы тренировочного этапа первого года обучения – 10 часов в неделю.

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по каратэ» составлена на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке, научных и методических разработок отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

В соответствии с Уставом учреждения продолжительность обучения определяется образовательной программой и составляет 46 недель непосредственно в условиях. Продолжительность академического часа в учреждении – 45 минут.

Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах начальной подготовки не превышает двух академических часов в день (45 минут x 2 часа), в тренировочных – трех академических часов при не менее четырех разовых тренировочных занятиях в неделю.

*Общее количество часов в рамках учебного года составляет:*

- в группе начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) – 252 часов;
- в группе начальной подготовки 3 года обучения (НП-3) – 387 часов;
- в группе тренировочного этапа первого года обучения (Т-1) – 442 часов.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:*

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- контрольные испытания (участие в соревнованиях);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинский контроль;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика

Количество часов, определенное учебным планом, дает возможность для качественного освоения учебных программ, обеспечивающих выполнение требований на каждом этапе спортивной подготовки.

Зам. директора по УВР и безопасности

Тислер И.Н.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета МБУДО  
"КДЮСШ "Ямбург" № 1  
"22" августа 20 19 года

Утверждено  
приказ № 64-02  
от 29.08.2019



Годовой учебно-тематический план МБУДО "КДЮСШ  
"Ямбург" по каратэ на 2019-2020 учебный год

	Год обучения	НП-1	НП-3	Т-1
	Количество часов в неделю	6 часов	9 часов	10 часов
1	Теоретическая подготовка	13	20	23
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные	28	39	41
3	Специальная физическая подготовка	31	40	43
4	Технико-тактическая подготовка	36	53	59
5	Каратэ	110	188	217
6	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарю		
8	Инструкторская и судейская практика	10	15	19
9	Психологическая подготовка	10	14	18
10	Медицинский контроль	4	4	4
11	Самостоятельная работа обучающихся	6	10	14
	<b>ВСЕГО</b>	<b>252</b>	<b>387</b>	<b>442</b>

Утверждено  
приказ № 64-ОД  
от 20.08.2019 г.



Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год  
для группы начальной подготовки 1 года обучения  
по каратэ  
6 часов в неделю

Задачи этапа подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.
3. Формирование благоприятного отношения к преодолению тренировочных нагрузок.
4. Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.
5. Воспитание спортивного трудолюбия.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	13	2	1	1	2	1	1	1	1	1		1	
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	28	3	4	3	3	2	2	3	3	1	2	2	
3	Специальная физическая подготовка	31	4	3	3	3	2	3	3	3	3		1	
4	Технико-тактическая подготовка	36	3	4	4	3	3	4	4	3	3		2	
5	Каратэ	110	8	11	14	10	9	11	11	11	10	11	4	
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	
9	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	6		1	1	1	1	1		1				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>252</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	

Утверждено  
приказ № 64-02  
от 29.08.2019



Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год  
для группы начальной подготовки 3 года обучения  
по каратэ  
9 часов в неделю

Задачи этапа подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
2. Овладение основами техники каратэ.
3. Формирование положительной мотивации к тренировкам.
4. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Воспитание смелости, воли, решительности и других необходимых для занятий спортом качеств.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	39	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3		4
3	Специальная физическая подготовка	40	4	4	3	4	3	4	4	4	3	6		1
4	Технико-тактическая подготовка	53	6	5	5	5	4	5	5	5	4	6		3
5	Каратэ	188	17	19	18	19	15	17	18	18	17	21		9
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	15	1	2	2	2	1	2	1	2		1		1
9	Психологическая подготовка	14	1	1	1	1	2	1	2	2		2		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	10	1	2	1	1	1	1		1	2			
	<b>ВСЕГО</b>	<b>387</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>40</b>		<b>20</b>

Утверждено  
приказ № 64-08  
от 29.08.2019



Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год  
для тренировочной группы 1 года обучения по каратэ  
10 часов в неделю

Задачи этапа подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Совершенствование основных физических качеств учащегося, укрепление его здоровья.
2. Улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта.
3. Содействие совершенствованию выполнения специальных упражнений.
4. Постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсменов.
5. Воспитание специальных психологических качеств.
6. Продолжение изучения техник и тактик боя.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	23	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	41	4	4	4	4	3	4	4	4	2	5		3
3	Специальная физическая подготовка	43	4	6	4	4	3	5	4	3	3	5		2
4	Технико-тактическая подготовка	59	5	7	7	5	4	6	7	5	5	5		3
5	Каратэ	217	20	25	20	20	18	21	21	21	20	23		8
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	19	1	2	3	2	1	2	2	3		1		2
9	Психологическая подготовка	18	2	1	2	2	2	1	2	2		2		2
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	14	1	1	2	2	1	1		2	2	1		1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>442</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>44</b>		<b>22</b>