

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

Учебный план МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» по тхэквондо ГТФ 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;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденным приказом № 62 Министерства спорта Российской Федерации 18 февраля 2013 года.

*Уровня учреждения дополнительного образования:*

- Дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо ГТФ;
- Дополнительной предпрофессиональной программой в области физкультуры и спорта по тхэквондо ГТФ;
- Уставом МБУДО «КДЮСШ «Ямбург»,
- Локальными нормативными актами МБУДО «КДЮСШ «Ямбург».

Основная цель «Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо ГТФ»: привлечение детей к занятиям тхэквондо ГТФ, сохранение и улучшение здоровья обучающихся. Согласно «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо ГТФ» *возраст обучающихся составляет 6 – 9 лет.* По «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо ГТФ» в 2019-2020 учебном году обучение будут проходить 80 человек (4 группы).

В соответствии с Уставом учреждения продолжительность обучения определяется образовательной программой и составляет 46 недель. Продолжительность одного занятия (не превышает двух академических часов в день (45 минут x 2 часа).

*Максимальный объем учебно-тренировочной работы* 6 часов в неделю, 252 часа в год.

Основные задачи «Дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по тхэквондо ГТФ» на этапах 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 тхэквондо ГТФ.

*На тренировочном этапе* – повышение уровня физического развития и специальной подготовленности; освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки; выполнение разрядных нормативов.

Прием на обучение по «Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по тхэквондо ГТФ» в группы начальной подготовки производится с 10 лет. Согласно Уставу максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

По «Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по тхэквондо» в 2019-2020 учебном году обучение будут проходить 56 человек. Из них:

- в группах начальной подготовки второго года обучения – 32 человека (2 группы);
- в тренировочной группе первого года обучения – 12 человек (1 группа);
- в тренировочной группе второго года обучения – 12 человек (1 группа).

*Максимальный объем учебно-тренировочной работы:*

- группы этапа начальной подготовки второго года обучения составляет 8 часов в неделю, 343 часа в год;
- группы тренировочного этапа 1 года обучения – 10 часов в неделю, 442 часа в год;
- группы тренировочного этапа 2 года обучения – 12 часов в неделю, 515 часов в год.

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.

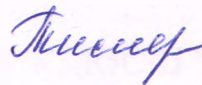
«Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо ГТФ» и «Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо ГТФ» составлены на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке, научных и методических разработок отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:*

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- контрольные испытания (участие в соревнованиях);
- 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 2019 года

Утверждено  
приказ № 64-02  
"29" августа 2019 г.



Годовой учебно-тематический план МБУДО "КДЮСШ "Ямбург" по  
Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной  
направленности направленности по тхэквондо ГТФ на  
2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю		6 часов
1	Теоретическая подготовка	11
2	Общая физическая подготовка	50
3	Специальная физическая	50
4	Технико-тактическая подготовка	32
5	Тхэквондо ГТФ	80
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований
7	Инструкторская и судейская	10
8	Психологическая подготовка	10
9	Медицинский контроль	4
10	Самостоятельная работа	5
<b>ВСЕГО</b>		<b>252</b>

«УТВЕРЖДЕНО»  
приказ № 64-02 от 29.08.2019



**Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год  
для обучающихся по  
"Дополнительной общеразвивающей программе в области  
физической культуры и спорта по тхэквондо ГТФ"  
6 часов в неделю**

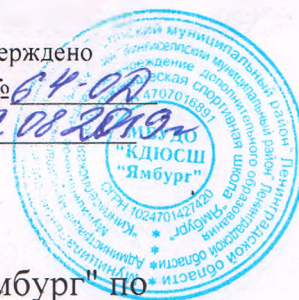
Задачи подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к занятиям спортом, формирование мотивации к здоровому образу жизни
3. Формирование интереса к занятиям тхэквондо (ГТФ).
4. Овладение основами техники базовых упражнений.
5. Повышение уровня физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития двигательных качеств детей с 6 до 9 лет.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	<b>50</b>	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	
3	Специальная физическая подготовка	<b>50</b>	4	6	6	4	4	5	4	4	4	6	3	
4	Технико-тактическая подготовка	<b>32</b>	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	
5	Тхэквондо ГТФ	<b>80</b>	8	8	10	8	5	7	8	9	9	6	2	
6	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
7	Инструкторская и судейская практика	<b>10</b>	1	1	2	1	1	1	1	1		1		
8	Психологическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1		1	1	1		1	
9	Медицинский контроль	<b>4</b>	2						2					
10	Самостоятельная работа обучающихся	<b>5</b>		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>	

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета МБУДО  
"КДЮСШ "Ямбург" № 1  
"22" августа 2019 года

Утверждено  
приказ № 64-02  
от 29.08.2019



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

	Год обучения	НП-2	Т-1	Т-2
	Количество часов в неделю	8 часов	10 часов	12 часов
1	Теоретическая подготовка	18	23	27
2	Общая физическая подготовка	38	48	58
3	Специальная физическая подготовка	39	47	51
4	Технико-тактическая подготовка	71	59	68
5	Тхэквондо ГТФ	139	213	250
6	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований		
8	Инструкторская и судейская практика	11	18	21
9	Психологическая подготовка	11	18	21
10	Медицинский контроль	4	4	4
11	Самостоятельная работа обучающихся	8	8	11
	<b>ВСЕГО</b>	<b>343</b>	<b>442</b>	<b>515</b>



**Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год  
для группы начальной подготовки 2 года обучения  
по тхэквондо (ГТФ)  
8 часов в неделю**

Задачи подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня физической подготовки на основе занятий различными видами спорта.
4. Привитие интереса к занятиям тхэквондо ГТФ.
5. Воспитание морально-волевых качеств.
6. Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	38	4	5	4	4	3	3	4	4	2	3		2
3	Специальная физическая подготовка	39	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4		2
4	Технико-тактическая подготовка	71	7	7	7	7	6	7	7	7	5	7		4
5	Тхэквондо ГТФ	139	13	14	12	14	12	13	13	14	11	17		6
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
9	Психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	8		2	1	1	1	1		1	1			
	<b>ВСЕГО</b>	<b>343</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>34</b>		<b>17</b>

«УТВЕРЖДЕНО»  
приказ № 64-02 от 29.08.2019



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

Задачи подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта.
3. Воспитание специальных двигательных способностей.
4. Постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсменов.
5. Воспитание специальных психологических качеств.

№ 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	3	2	2	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	48	3	6	4	5	4	4	5	5	4	4		4
3	Специальная физическая подготовка	47	4	5	5	4	4	4	4	5	3	5		4
4	Технико-тактическая подготовка	59	7	7	7	5	4	6	6	5	4	4		4
5	Тхэквондо ГТФ	213	18	23	21	20	18	23	20	20	18	26		6
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2		1
9	Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	8	1	1	1	1		1		1	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>





**Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год  
для тренировочной группы 2 года обучения  
по тхэквондо (ГТФ)  
12 часов в неделю**

Задачи подготовки на 2019-2020 учебный год:

1. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта.
3. Воспитание специальных двигательных способностей.
4. Постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсменов.
5. Воспитание специальных психологических качеств.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	<b>27</b>	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	<b>58</b>	5	5	6	6	5	6	5	5	5	6		4
3	Специальная физическая подготовка	<b>51</b>	5	4	5	4	4	5	4	5	3	8		4
4	Технико-тактическая подготовка	<b>68</b>	6	7	7	6	5	7	7	6	4	8		5
5	Тхэквондо ГТФ	<b>250</b>	24	24	24	24	21	25	24	24	24	27		9
6	Контрольно-переводные нормативы	<b>4</b>		2							2			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	<b>21</b>	2	3	2	3	1	1	2	3	2	1		1
9	Психологическая подготовка	<b>21</b>	2	3	2	3	1	1	2	3	2	1		1
10	Медицинский контроль	<b>4</b>	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	<b>11</b>	1	1	2	1		1	1	1	2			1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>515</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>52</b>		<b>26</b>