

Пояснительная записка  
к учебному плану МБУДО «КДЮСШ «Ямбург»  
на 2020-2021 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);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- 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);
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказом Министерства спорта РФ от 20 сентября 2017 г. N 813 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ».

*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 2020-2021 учебном году будет проходить обучение 47 человек. Из них:

- в группе начальной подготовки 1 года обучения – 22 человека (1 группа);
- в тренировочной группе первого года обучения – 13 человек (1 группа);
- в тренировочной группе второго 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 тренировочного этапа первого года обучения – 10 часов в неделю;
- для группы тренировочного этапа второго 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 часа;
- в группе тренировочного этапа первого года обучения (Т-1) – 442 часов;
- в группе тренировочного этапа второго года обучения (Т-2) – 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.И.



**Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год  
для группы начальной подготовки 1 года обучения  
по каратэ  
6 часов в неделю**

Задачи этапа подготовки на 2020-2021 учебный год:

Гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.

Формирование благоприятного отношения к преодолению тренировочных нагрузок.

Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

Воспитание спортивного трудолюбия.

Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	<b>13</b>	2	1	1	2	1	1	1	1	1			1
Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	<b>28</b>	3	4	3	3	2	2	3	3	1	2		2
Специальная физическая подготовка	<b>31</b>	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3		1
Технико-тактическая подготовка	<b>36</b>	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3		2
Каратэ	<b>110</b>	8	11	14	10	9	11	11	11	10	11		4
Контрольно-переводные нормативы	<b>4</b>									4			
Соревнования		Согласно календарю соревнований											
Инструкторская и судейская практика	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1
Психологическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1
Медицинский контроль	<b>4</b>	2						2					
Самостоятельная работа обучающихся	<b>6</b>		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 № 69-00

от

МБУ ДО  
"КДЮСШ  
"Ямбург"

Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год  
для тренировочной группы 1 года обучения по каратэ  
10 часов в неделю

Задачи этапа подготовки на 2020-2021 учебный год:

Совершенствование основных физических качеств учащегося, укрепление его здоровья.

Улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта.

Содействие совершенствованию выполнения специальных упражнений.

Постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсменов.

Воспитание специальных психологических качеств.

Продолжение изучения техник и тактик боя.

Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	23	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2		1
Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	41	4	4	4	4	3	4	4	4	2	5		3
Специальная физическая подготовка	43	4	6	4	4	3	5	4	3	3	5		2
Технико-тактическая подготовка	59	5	7	7	5	4	6	7	5	5	5		3
Каратэ	217	20	25	20	20	18	21	21	21	20	23		8
Контрольно-переводные нормативы	4									4			
Соревнования		Согласно календарю соревнований											
Инструкторская и судейская практика	19	1	2	3	2	1	2	2	3		1		2
Психологическая подготовка	18	2	1	2	2	2	1	2	2		2		2
Медицинский контроль	4	2						2					
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>



**Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год  
для тренировочной группы 2 года обучения по каратэ  
10 часов в неделю**

Задачи этапа подготовки на 2020-2021 учебный год:

1. Совершенствование основных физических качеств учащегося, укрепление его здоровья.
2. Улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, содействие совершенствованию выполнения специальных упражнений.
4. Постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для
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	4	2	5	3
3	Специальная физическая подготовка	43	4	6	4	4	3	5	4	3	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	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>2</b>