

Пояснительная записка
к учебному плану МБУДО «КДЮСШ «Ямбург»
на 2020-2021 учебный год по тхэквондо

Учебный план МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» по тхэквондо 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";
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденным приказом № 36 Министерства спорта Российской Федерации 19 января 2018 года.

Уровня учреждения дополнительного образования:

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

Основная цель «Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо»: привлечение детей к занятиям тхэквондо, сохранение и улучшение здоровья обучающихся. Согласно «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо» *возраст обучающихся составляет 6 – 9 лет.* По «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо» в 2020-2021 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» 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.

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» 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 2020-2021 учебном году обучение будут проходить 56 человек. Из них:

- в группах начальной подготовки второго года обучения – 34 человека (2 группы);
- в тренировочной группе второго года обучения – 22 человека (2 группы).

Максимальный объем учебно-тренировочной работы:

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

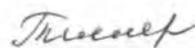
«Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо» и «Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо» составлены на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке, научных и 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.

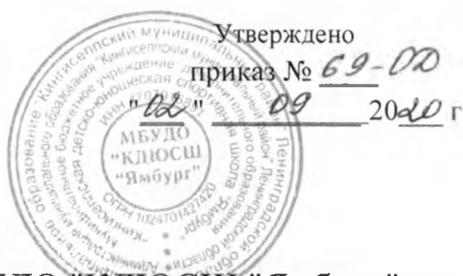
Количество часов, определенное учебным планом, дает возможность для качественного освоения учебных программ, обеспечивающих выполнение требований на каждом этапе спортивной подготовки.

Зам. директора по УВР и безопасности



Тислер И.Н.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета МБУДО
"КДЮСШ "Ямбург" № 1
"02" 09 2020 года



Годовой учебно-тематический план МБУДО "КДЮСШ "Ямбург" по
Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-
спортивной направленности направленности по тхэквондо ГТФ на
2020-2021 учебный год

Количество часов в неделю		4 часа	2 часа
1	Теоретическая подготовка	8	4
2	Общая физическая подготовка	42	21
3	Специальная физическая подготовка	38	17
4	Технико-тактическая подготовка	22	14
5	Тхэквондо ГТФ	54	27
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований	
7	Инструкторская и судейская практика	3	-
8	Контрольно-переводные нормативы	-	3
9	Психологическая подготовка	7	5
10	Медицинский контроль	4	1
11	Самостоятельная работа	6	
ВСЕГО		184	92



«УТВЕРЖДЕНО»
приказ № 69-02 от 02.09.2020

Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год
для обучающихся по
"Дополнительной общеразвивающей программе в области
физической культуры и спорта по тхэквондо" (в рамках персонифицированного
финансирования)
2 часа в в неделю

Задачи подготовки на 2020-2021 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.
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	4	1			1				1		1		
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	
3	Специальная физическая подготовка	17	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	
4	Технико-тактическая подготовка	14	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	
5	Тхэквондо	27	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	
6	Контрольно-переводные нормативы	3									3			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Психологическая подготовка	5	1		1		1			1		1		
9	Медицинский контроль	1	1											
	ВСЕГО	92	9	9	8	9	9	8	8	9	9	8	0	6



«УТВЕРЖДЕНО»
приказ № 69-Д от 01.09.2020

Учебно-тематический план на 2020/2021 учебный год
по "Дополнительной общеразвивающей программе в области
физической культуры и спорта по тхэквондо"
4 часа в неделю

Задачи этапа подготовки на 2020-2021 учебный год:

1. Гармоническое развитие физических качеств, укрепление здоровья.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными
3. Овладение основами техники базовых упражнений.
4. Привитие интереса к занятиям боксом.
5. Воспитание смелости, воли, решительности и других качеств характера.
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	8		1	1		1	1	1		1	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	42	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3		3
3	Специальная физическая подготовка	38	3	3	4	5	4	4	4	3	4	1		3
4	Технико-тактическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
5	Тхэквондо	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		4
6	Инструкторская и судейская практика	3	1							2				
7	Психологическая подготовка	7		1	1		1			1	1	1		1
8	Медицинский контроль	4	2						2					
9	Самостоятельная работа обучающихся	6		1	1	1	1	1		1				
	ВСЕГО	184	17	17	18	18	18	17	18	17	17	13	0	14

Рассмотрено на заседании
педагогического совета МБУДО
"КДЮСШ "Ямбург" № 1
" 02 " 09 2020 года



Годовой учебно-тематический план МБУДО "КДЮСШ
"Ямбург" по тхэквондо ГТФ на 2020-2021 учебный год

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



Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год
для группы начальной подготовки 2 года обучения
по тхэквондо (ГТФ)
8 часов в неделю

Задачи подготовки на 2020-2021 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			
	ВСЕГО	343	34	36	32	34	28	30	34	34	30	34		17



**Учебно-тематический план на 2019-2020 учебный год
для тренировочной группы 2 года обучения
по тхэквондо (ГТФ)
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	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	3	2	2	1		1
	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	48	3	6	4	5	4	4	5	5	4	4		4
	Специальная физическая подготовка	47	4	5	5	4	4	4	4	5	3	5		4
	Технико-тактическая подготовка	59	7	7	7	5	4	6	6	5	4	4		4
	Тхэквондо ГТФ	213	18	23	21	20	18	23	20	20	18	26		6
	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
	Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2		1
	Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2		1
	Медицинский контроль	4	2						2					
	Самостоятельная работа обучающихся	8	1	1	1	1		1		1	1			1
	ВСЕГО	442	42	48	44	42	34	42	44	42	38	44		22