



Утверждаю

Директор МБУДО «КСШ»

*О.В.Епимахов*  
О.В.Епимахов

Приказ № 47 от 29.12.2023г.

Учебно-тренировочный план  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «ТХЭКВОНДО ИТФ» на 2024 учебный год

Пояснительная записка к учебному плану  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта  
«ТХЭКВОНДО ИТФ» для этапа начальной подготовки  
(нормативный срок освоения – 3 года)

Учебный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО ИТФ» для этапа начальной подготовки составлен в соответствии: с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022г. № 1059 (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», с Уставом МБУДО «КСШ».

Учебный план определяет максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план учитывает состояние социума, возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО ИТФ» для этапа начальной подготовки состоит из предметных областей, отнесенных к группе спортивных единоборств. Учебный план включает обучение по следующему этапу (периоду) подготовки: этап начальной подготовки - 3 года.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Режим функционирования.

1. Организация учебно-тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.
2. Продолжительность учебного года составляет 52 недели.
3. Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность занятия не должна превышать 2 астрономических часа (астрономический час- 60 минут).
4. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:
  - учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и особенностей обучающихся, в том числе с использованием дистанционных технологий;
  - индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;
  - самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
  - участие в показательных выступлениях;
  - участие в спортивных - массовых мероприятиях;

- промежуточная аттестация обучающихся в форме прохождения практических контрольных испытаний по ОФП и СФП.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 года обучения	Свыше года обучения
1. Общая физическая подготовка	150	150
2. Специальная физическая подготовка	56	79
3. Теоретическая и психологическая подготовка	4	6
4. Техническая подготовка	90	158
5. Тактическая подготовка	8	19
6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4
Общее количество часов в год	312	416