



**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города
Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»**

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийская-1А, тел/факс: (383) 306-48-65; сайт: dussh14nsk.edusite.ru



**Учебно - тематический план (46 недель)
распределения учебных часов для БУ (базового уровня) и УУ (углубленного уровня)
по дополнительной образовательной программе
по виду спорта тхэквондо (ВТФ)**

Автор-составитель: Малышенко Оксана
Кимовна, инструктор – методист,
первой квалификационной категории

г. Новосибирск, 2022

**Соотношение объемов тренировочного процесса на уровнях подготовки
по виду спорта тхэквондо (ВТФ)**

Уровень спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Количество учебных недель в год	Количество учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)
«Базовый уровень»	1-й	46	6	276
	2-й	46	8	368
	3-й	46	8	368
«Углубленный уровень»	1-й	46	10	460
	2-й	46	12	552
	3-й	46	14	644
	4-й	46	14	644

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта тхэквондо (ВТФ).

Уровень спортивной подготовки			Количество человек в группе	
Название	Длительность этапов (в годах)	Возраст занимающихся для зачисления в (лет)	Оптимальное	Максимальная наполняемость групп (человек)
«Базовый уровень»	1-й	10-11 (12)	13	15
	2-й	11-12 (13)	12	14
	3-й	12-13 (14)	11	13
«Углубленный уровень»	1-й	14-15 (15)	10	12
	2-й	15-16 (17)	9	11
	3-й	16-17 (18)	8	10
	4-й	17-18	7	9

Годовой учебно - тематический план в часах на 46 недель учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе по виду спорта тхэквондо (ВТФ).

№ п/п	Предметные области	Базовый уровень (БУ)		Углубленный уровень (УУ)		
		10-11 лет	11-13 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет
Теоретическая подготовка:		20	20	20	20	20
1	Техника безопасности	2	2	2	2	2
2	История вида спорта	2	2	2	2	2
3	Правила личной гигиены, закаливание .	3	3	3	3	3
4	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3
5	Профилактика травматизма	3	3	3	3	3
6	Правила соревнований	3	3	3	3	3
7	Методика самостоятельной тренировки	4	4	4	4	4
Воспитательная работа (модульная): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экспедиции, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».						
Физическая подготовка, час:		175	245	292	372	423
1	Общая физическая подготовка	106	170	202	219	237
2	Специальная физическая подготовка	51	42	55	120	146
3	Специальные подготовительные упражнения	18	33	35	33	40
Избранный вид спорта:		81	103	148	160	201
1	Технико-тактическая подготовка	69	88	130	140	181
2	Соревновательная практика	8	11	14	16	16
3	Медицинское обследование	Вне сетки	Вне сетки	Вне сетки	Вне сетки	Вне сетки
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	4	4	4	4
Количество часов в неделю		6	8	10	12	14
Всего часов		276	368	460	552	644

**Учебно - тематический план (6 часов в неделю; 46 недель)
распределения учебных часов для обучающихся 10-11 лет (БУ-1) по дополнительной образовательной программе
по виду спорта тхэквондо (ВТФ).**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц												За год
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка														
1	Техника безопасности	1							1					2
2	История вида спорта		1							1				2
3	Правила личной гигиены, закаливание .			1			1				1			3
4	Психологическая подготовка				1	1						1		3
5	Профилактика травматизма	1				1			1					3
6	Правила соревнований		1				1					1		3
7	Методика самостоятельной тренировки				1			1		1	1			4
ИТОГО		2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	0	20
Воспитательная работа (модульная программа): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».														
Физическая подготовка, час:													175	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	9	11	6	-	106
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	1	6	6	6	6	5	1	-	51
3	Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	18
Избранный вид спорта:													81	
1	Технико- тактическая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	2	6	9	-	69
2	Соревновательная практика	1	1	1	-	1	1	1	1	-	1		-	8
3	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
5	Подготовка к занятиям, работа с документами и учебной литературой	Вне сетки часов. На каждый академический час добавить 15 мин. (45мин + 15мин = 60мин - астрономический час).												
ВСЕГО		27	29	26	26	22	27	26	26	22	26	19	0	276

**Учебно - тематический план (8 часов в неделю; 46 недель)
распределения учебных часов для обучающихся 11-13 лет (БУ-2,3) по дополнительной образовательной программе
по виду спорта тхэквондо (ВТФ).**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц												За год
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка														
1	Техника безопасности	1							1					2
2	История вида спорта		1							1				2
3	Правила личной гигиены, закаливание .			1			1				1			3
4	Психологическая подготовка				1	1						1		3
5	Профилактика травматизма	1				1			1					3
6	Правила соревнований		1				1					1		3
7	Методика самостоятельной тренировки				1			1		1	1			4
ИТОГО		2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	0	20
Воспитательная работа (модульная программа): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».														
Физическая подготовка, час:													245	
1	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	14	17	17	17	14	17	6	-	170
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-	42
3	Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	33
Избранный вид спорта:													103	
1	Технико- тактическая подготовка	9	7	10	8	6	8	9	8	6	9	8	-	88
2	Соревновательная практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	11
3	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
5	Подготовка к занятиям, работа с документами и учебной литературой	Вне сетки часов. На каждый академический час добавить 15 мин. (45мин + 15мин = 60мин - астрономический час).												
ВСЕГО		36	36	36	35	30	35	35	35	32	36	22	-	368

**Учебно - тематический план (10 часов в неделю; 46 недель)
распределения учебных часов для обучающихся 14-15 лет по дополнительной образовательной программе (УУ-1)
по виду спорта тхэквондо (ВТФ).**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц												За год
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка														
1	Техника безопасности	1							1					2
2	История вида спорта		1							1				2
3	Правила личной гигиены, закаливание .			1			1				1			3
4	Психологическая подготовка				1	1						1		3
5	Профилактика травматизма	1				1			1					3
6	Правила соревнований		1				1					1		3
7	Методика самостоятельной тренировки				1			1		1	1			4
ИТОГО		2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	0	20
Воспитательная работа (модульная программа): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».														
Физическая подготовка, час:														292
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	17	20	20	20	18	21	6	-	202
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	55
3	Специальные подготовительные упражнения	4	4	3	4	-	4	3	3	3	4	3	-	35
Избранный вид спорта:														148
1	Технико- тактическая подготовка	13	12	13	13	10	13	14	13	10	13	6	-	130
2	Соревновательная практика	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	-	14
3	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
5	Подготовка к занятиям, работа с документами и учебной литературой	Вне сетки часов. На каждый академический час добавить 15 мин. (45мин + 15мин = 60мин - астрономический час).												
ВСЕГО		45	46	44	45	36	45	45	44	41	46	23	-	460

**Учебно - тематический план (12 часов в неделю; 46 недель)
распределения учебных часов для обучающихся 15-16 лет по дополнительной образовательной программе (УУ-2)
по виду спорта тхэквондо (ВТФ).**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц												За год
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка														
1	Техника безопасности	1							1					2
2	История вида спорта		1							1				2
3	Правила личной гигиены, закаливание .			1			1				1			3
4	Психологическая подготовка				1	1						1		3
5	Профилактика травматизма	1				1			1					3
6	Правила соревнований		1				1					1		3
7	Методика самостоятельной тренировки				1			1		1	1			4
ИТОГО		2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	0	20
Воспитательная работа (модульная программа): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».														
Физическая подготовка, час:													372	
1	Общая физическая подготовка	22	21	21	21	14	21	21	21	16	22	19	-	219
2	Специальная физическая подготовка	12	12	13	13	12	10	12	12	10	12	2	-	120
3	Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	33
Избранный вид спорта:													160	
1	Технико- тактическая подготовка	15	15	15	14	10	15	15	15	10	16	-	-	140
2	Соревновательная практика	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	-	16
3	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
5	Подготовка к занятиям, работа с документами и учебной литературой	Вне сетки часов. На каждый академический час добавить 15 мин. (45мин + 15мин = 60мин - астрономический час).												
ВСЕГО		56	56	55	54	43	52	54	54	45	56	27	-	552

**Учебно - тематический план (14 часов в неделю; 46 недель)
распределения учебных часов для обучающихся 16-18 лет по дополнительной образовательной программе (УУ-3.4)
по виду спорта тхэквондо (ВТФ).**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц												За год
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка														
1	Техника безопасности	1							1					2
2	История вида спорта		1							1				2
3	Правила личной гигиены, закаливание .			1			1				1			3
4	Психологическая подготовка				1	1						1		3
5	Профилактика травматизма	1				1			1					3
6	Правила соревнований		1				1					1		3
7	Методика самостоятельной тренировки				1			1		1	1			4
ИТОГО		2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	0	20
Воспитательная работа (модульная программа): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».														
Физическая подготовка, час:														423
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	23	20	24	24	23	20	24	7	-	237
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	10	15	15	15	10	15	6	-	146
3	Специальные подготовительные упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	-	40
Избранный вид спорта:														201
1	Технико- тактическая подготовка	18	18	18	19	18	18	18	18	15	20	1	-	181
2	Соревновательная практика	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	-	16
3	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
5	Подготовка к занятиям, работа с документами и учебной литературой	Вне сетки часов. На каждый академический час добавить 15 мин. (45мин + 15мин = 60мин - астрономический час).												
ВСЕГО		65	66	64	64	56	64	64	63	55	64	19	-	644

