

Приложение
к приказу директора Муниципального
бюджетного учреждения
МБУ «ФОК «Олимпийский»
От 29.08.2019 № 249/1-ДО

Лист изменений

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

Нижегородская область
г. Балахна

2019г.

Внести изменения в дополнительную предпрофессиональную программу по тхэквондо:

1. В раздел 1 «Нормативная часть программы» в пункт 1.4 «Режимы тренировочной работы» внести следующие изменения:

Тренировочный этап (группы ТГ):

Группа ТГ-1 года обучения- 10 часов в неделю;

Группа ТГ-2 года обучения- 12 часов в неделю;

Группа ТГ-3 года обучения- 15 часов в неделю;

Группа ТГ-4 года обучения- 16 часов в неделю.

2. В разделе 1 «Нормативная часть программы» пункт 1.6 «Предельные тренировочные нагрузки» изложить в следующей редакции:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	НП- 1 г.об.	НП- 2 г.об. и НП - 3 г. об.	ТГ- 1 г. об.	ТГ- 2 г. об.	ТГ-3 г.об.	ТГ-4 г.об.
Количество часов в неделю	6	8	10	12	15	16
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	690	736
Общее количество тренировок в год	138	184	184	184	230	276
Продолжительность учебно-тренировочных занятий (мин)	90	90	90/135	135	135	90/135

3. Внести следующие изменения в «УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТХЭКВОНДО»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТХЭКВОНДО

Разделы, темы	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (46 недель)				Формы промежуточной аттестации
	Этапы				
	Тренировочный этап				
Возраст	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	
Период обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	
Кол-во часов/неделю	10	12	15	16	
Предметные области					
Теоретическая подготовка от 5% до 10 %	6 %	6 %	5%	5%	тестирование
	28	33	35	37	
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка от 20 % до 25%	24 %	24 %	24%	24%	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП
	110	133	166	177	
Избранный вид спорта не менее 45%	47 %	47 %	49 %	49%	Тестирование, прохождение контрольных испытаний, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов
	216	259	338	361	
Другие виды спорта и подвижные игры от 5% до 10%	9%	9%	7%	7%	тестирование
	42	50	48	51	
Технико-тактическая и психологическая подготовка от 10% до 15%	14%	14%	15%	15%	тестирование
	64	77	103	110	
Всего часов в год	460	552	690	736	
Каникулы	шесть недель – со второй недели июля по третью неделю августа				

План- график распределения учебных часов по тхэквондо

для тренировочной группы 1 года обучения

№	Предметные области	месяц										май	июнь	июль	июль-авг.	авг.	всего часов
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январь	фев.	март	апр.	май							
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	4	3	3	Промежуточная аттестация	1	-	Каникулы 6 недель	-	28	
2	Общая физическая подготовка	6	6	8	5	6	5	3	7	4		5	2		2	59	
3	Специальная физическая подготовка	4	4	3	4	4	4	6	6	7		3	2		4	51	
4	Техническая подготовка	11	15	7	11	15	7	12	16	9		18	5		8	134	
5	Тактическая подготовка	5	5	4	4	5	4	3	5	4		1	1		4	45	
6	Психологическая подготовка	2	3	3	-	3	3	-	2	2		2	-		-	20	
7	Технико-тактическая подготовка	4	5	3	4	5	5	4	5	2		5	-		2	44	
8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	3	
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	1	1	1	1		-	-		-	10	
10	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	1	1	-	-		-	-		-	6	
11	Участие в соревнованиях	-	3	3	3		3	3	3	-		-	-		-	18	
12	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	4	4	3	2	5		5	-		3	42	
	Итого часов	40	50	40	40	47	40	40	50	40	40	10	23	460			

**План- график распределения учебных часов по тхэквондо
для тренировочной группы 3 года обучения**

№	Предметные области	месяц										май	июнь	июль	июль-авг.	авг.	всего часов
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январь	фев.	март	апр.	май							
1	Теоретическая подготовка	4	5	4	1	3	4	4	4	4	Промежуточная аттестация	2	-	Каникулы 6 недель	-	35	
2	Общая физическая подготовка	5	7	5	7	6	6	6	7	4		5	3		4	65	
3	Специальная физическая подготовка	8	10	8	8	10	10	8	10	10		10	3		6	101	
4	Техническая подготовка	16	26	16	18	31	17	16	27	10		15	-		13	205	
5	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	9		6	8		4	83	
6	Психологическая подготовка	3	3	3	1	3	3	1	3	-		-	-		-	20	
7	Технико-тактическая подготовка	7	7	7	8	2	6	8	10	18		10	-			83	
8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	3	
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	1	1	1	1		4	-		-	14	
10	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	1		-	12	
11	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	-	-		-	-		-	21	
12	Другие виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	7	2	5	5	-		6	-		3	48	
	Итого часов	60	75	60	60	75	60	60	75	60	60	15	30	690			

**План- график распределения учебных часов по тхэквондо
для тренировочной группы 4 года обучения**

№	Предметные области	месяц										май	июнь	июль	июль-авг.	авг.	всего часов
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январь	фев.	март	апр.	май							
1	Теоретическая подготовка	4	5	4	1	5	4	4	4	4	Итоговая аттестация	2	-	Каникулы 6 недель	-	37	
2	Общая физическая подготовка	5	7	5	7	6	6	6	8	4		9	3		4	70	
3	Специальная физическая подготовка	8	10	8	8	10	10	8	13	13		10	3		6	107	
4	Техническая подготовка	19	30	19	21	28	20	16	24	7		15	-		13	212	
5	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	11	10		6	9		4	96	
6	Психологическая подготовка	3	3	3	1	3	3	1	3	-		-	-		-	20	
7	Технико-тактическая подготовка	7	7	7	8	7	6	8	10	18		10	-		2	90	
8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	6		-	-		-	6	
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	1	1	1	1		4	-		-	14	
10	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	1		-	12	
11	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	-	-		-	-		-	21	
12	Другие виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	7	2	8	5	-		6	-		3	51	
	Итого часов	64	80	64	64	80	64	64	80	64	64	16	32	736			

4. Внести в раздел 2 «Методическая часть программы» в пункт 2.5. «Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки в подпункт «Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений ОФП по этапам и годам обучения (в часах)» следующие изменения:

Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений ОФП по этапам и годам обучения
(в часах)

№ п/п	Наименования упражнений	Этапы спортивной подготовки			
		Тренировочный			
		1	2	3	4
1	Строевые упражнения	4	4	3	3
2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	11	14	12	13

3	Упражнения для мышц ног	6	8	7	7
4	Упражнения для мышц шеи и туловища	4	4	4	4
5	Упражнения для всех групп мышц	5	7	7	7
6	Упражнения для развития гибкости	5	6	5	5
7	Упражнения для развития силы	4	4	4	4
8	Упражнения для развития общей выносливости	4	4	4	5
9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	7	7	7

10	Упражнения для развития координационных способностей	5	6	6	7
11	Упражнения для развития быстроты	6	7	6	8
	Итого (час):	59	71	65	70

5. Внести в раздел 2 «Методическая часть программы» в пункт 2.5. «Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки» в подпункт «Распределение упражнений СФП по этапам и годам обучения (в часах)» следующие изменения:

Распределение упражнений СФП по годам обучения

(в часах)

№ п/п	Наименования упражнений	Этапы спортивной подготовки			
		Тренировочный			
		1	2	3	4

1	Упражнения для развития ловкости	13	15	23	24
2	Упражнения для развития гибкости	13	15	20	21
3	Упражнения для развития выносливости	8	10	15	15
4	Упражнения для развития силы	3	5	10	10
5	Упражнения для развития координационных способностей	10	12	20	24

6	Скоростно-силовые упражнения	4	5	13	13
	Итого (час):	51	62	101	107

6. В раздел 2 «Методическая часть программы» в пункт 2.5. «Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки» в подпункт «Избранный вид спорта «Тематический план занятий по избранному виду спорта» внести следующие изменения:

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Тематический план занятий по избранному виду спорта

	Этап подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		ТГ-1 г.о.	ТГ-2 г.о.	ТГ-3 г.о.	ТГ-4 г.о.
1.	Тактическая подготовка	45	65	83	96
3.	Техническая подготовка	134	157	205	212
4.	Восстановительные мероприятия	10	10	14	14
5.	Инструкторская и судейская практика	6	6	12	12
6.	Участие в соревнованиях	18	18	21	21
7.	Контрольно-переводные испытания	3	3	3	6
	Всего часов в год	216	259	338	361

7. В раздел 2 «Методическая часть программы» в пункт 2.5. «Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки» в подпункт «Годовой тематический план занятий по тактической подготовке» внести следующие изменения:

Годовой тематический план занятий по тактической подготовке

№ п/п	группы	ТГ- 1 г.об.	ТГ- 2 г.об.	ТГ- 3 г.об.	ТГ- 4 г.об.
	Содержание занятий				
1	Понятие «Тактика»	-	-	-	
2	Виды тактики в тхэквондо	8	8	10	10
3	Формы,методы воздействия на противника и стили ведения поединка.	37	57	73	86
	Всего часов в год	45	65	83	96

8. В раздел 2 «Методическая часть программы» в пункт 2.5. «Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки» в подпункт «Годовой тематический план занятий по технической подготовке» внести следующие изменения:

Годовой тематический план занятий по технической подготовке

№ п/п	группы	ТГ- 1 г.об.	ТГ- 2 г.об.	ТГ- 3 г.об.	ТГ- 4 г.об.
	Содержание занятий				
1	Понятие «Техника»	-	-	-	-
2	Начальные технические действия, боевые позы	9	12	12	12
3	Основные технические действия	35	40	55	56
4	Атакующие технические действия	30	35	40	43
5	Техника ударов руками	8	8	16	17
6	Техника ударов ногами	45	50	62	63
7	Защитные технические действия	5	10	16	17
8	Контактная защита	2	2	4	4
	Всего часов в год	134	157	205	212

9. В раздел 2 «Методическая часть программы» в пункт 2.5. «Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки» в подпункт «Годовой тематический план занятий по технико-тактической подготовке» внести следующие изменения:

Годовой тематический план занятий по технико-тактической подготовке

№ п/п	группы	ТГ- 1 г.об.	ТГ- 2 г.об.	ТГ- 3 г.об.	ТГ- 4 г.об.
	Содержание занятий				
1	Понятие «Технико-тактической подготовки»	-	-	-	-
2	Работа руками и ногами (базовые комплексы)	4	6	7	8
3	Спарринг (кёруги)	9	10	16	18
4	Спарринг в протекторах (мачо кёруги)	22	24	48	50
5	Тактика ведения отдельных схваток .Взаимосвязь техники и тактики. Подготавливающие действия.	9	10	12	14
	Всего часов в год	44	50	83	90

10.В раздел 2 «Методическая часть программы» в пункт 2.5. «Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки» в подпункт «Годовой тематический план занятий по психологической подготовке» внести следующие изменения:

Годовой тематический план занятий по психологической подготовке

№ п/п	группы Содержание занятий	ТГ-	ТГ-	ТГ-	ТГ-
		1 г.об.	2 г.об.	3 г.об.	4 г.об.
1	Понятие «Психологическая подготовка»	-	-	-	
2	Коллективно- групповые воздействия	3	5	3	3
3	Психологические процессы	7	8	6	6
4	Средства и методы психологической подготовки	6	9	7	7
5	Специальная психологическая подготовка	4	5	4	4
	Всего часов в год	20	27	20	20

11.В разделе 2 «Методическая часть программы» в пункте 2.10. «Другие виды спорта и подвижные игры» «Годовой тематический план занятий по другим видам спорта и подвижным играм» изложить в следующей редакции:

Годовой тематический план занятий по другим видам спорта и подвижным играм

№ п/п	Группы Содержание занятий	ТГ	ТГ	ТГ	ТГ
		1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.
1	Спортивная гимнастика	12	14	15	16
2	Баскетбол	15	18	18	19
3	Футбол	15	18	15	16
4	Подвижные игры	-	-	-	-
	Всего часов в год	42	50	48	51

4. Внести в раздел 2 «Методическая часть программы» в подпункт « Тематический план по избранному виду спорта» следующие изменения :

Тематический план занятий по избранному виду спорта

№ п/п	Этап подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		ТГ-1 г.о.	ТГ-2 г.о.	ТГ-3г.о.
1.	Тактическая подготовка	45	65	80
2.	Техническая подготовка	134	157	199
3.	Восстановительные мероприятия	10	10	14
4.	Инструкторская и судейская практика	6	6	12
5.	Участие в соревнованиях	18	18	27
6.	Контрольно-переводные испытания	3	3	6
	Всего часов в год	216	259	338

5. Внести в раздел 2 «Методическая часть программы» в подпункт « Годовой тематический план занятий по тактической подготовке» следующие изменения :

Годовой тематический план занятий по тактической подготовке

№ п/п	группы Содержание занятий	ТГ -1 года обучения	ТГ-2 года обучения	ТГ-3 года обучения
1	Понятие «Тактика»	5	3	2
2	Виды тактики в боксе	20	30	38
3	«Тактические учения»	20	32	40
	Всего часов в год	45	65	80

6. Внести в раздел 2 «Методическая часть программы» в подпункт 2.10 « Годовой тематический план занятий по другим видам спорта и подвижным играм» следующие изменения :

Годовой тематический план занятий по другим видам спорта и подвижным играм

№ п/п	Группы Содержание занятий	ТГ 1г.о.	ТГ 2г.о.	ТГ 3г.о
1	Спортивная гимнастика	8	14	16
2	Баскетбол	17	18	20
3	Футбол	17	18	12
4	Подвижные игры	-	-	-
	Всего часов в год	42	50	48