



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО  
ДЮСШ по тхэквондо  
И. М. Горюнов

приказ № 347-0 от 30.12.16

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Изучение основ тхэквондо»**  
**на 2016-2017 учебный год**

Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы по  
тхэквондо

г. Екатеринбург, 2017

**Пояснительная записка к учебному плану  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Изучение основ тхэквондо»  
(нормативный срок освоения – 6 месяцев)**

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по «Изучение основ тхэквондо» составлен в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Уставом МБОУ ДО ДЮСШ по тхэквондо;

дополнительной общеразвивающей программой «Изучение основ тхэквондо».

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся.

Учебный план обеспечивает:

права обучающихся на получение качественного образования;

непрерывность обучения;

оптимальную нагрузку обучающихся.

Занятия начинаются 1 января 2017 года и заканчиваются 30 июня 2017 года. Объем ( 140 часов) распределяется на все виды подготовки.

## Учебный план

№ п/п	Вид подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Обще-физическая подготовка	102
2.1.	Гибкость	20
2.2.	Ловкость	18
2.3.	Быстрота	20
2.4.	Сила	22
2.5.	Выносливость	22
3	Специальная физическая подготовка	20
4	Тактическая подготовка	12
	ВСЕГО	140

### **Режим функционирования.**

1. Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность программы составляет 25 недель.

3. Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность занятия – 2 академических часа (1 академический час-45 минут)

4. Основными формами организации тренировочного процесса являются:  
тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;  
индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу.