

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
ДЮСШ № 5



Кос.
Е.С. Костяева
сентябрь 2021

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по спортивным единоборствам по виду спорта **тхэквондо**
(в академических часах)

| № | Раздел подготовки | Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | | | |
|---|--|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------------------------|------------|------------|------------|
| | | 1 г. об. | 2 г. об. | 3 г. об. | 4 г. об. | 5 г. об. | 6 г. об. | 1 г. об. | 2 г. об. | 3 г. об. | 4 г. об. |
| | Обязательные предметные области | | | | | | | | | | |
| 1 | Теоретические занятия | 17 | 26 | 26 | 34 | 34 | 43 | 43 | 52 | 52 | 60 |
| 2 | ОФП | 52 | 77 | 77 | 103 | 103 | 129 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Общая и спец физическая подготовка | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 65 | 77 | 77 | 90 |
| 4 | Вид спорта | 52 | 77 | 77 | 103 | 103 | 129 | 129 | 155 | 155 | 181 |
| 5 | Основы профессионального самоопределения | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 86 | 103 | 103 | 120 |
| | Всего | 121 | 180 | 180 | 240 | 240 | 301 | 323 | 387 | 387 | 451 |
| | Вариативные предметные области | | | | | | | | | | |
| 1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 26 | 39 | 39 | 52 | 52 | 65 | 22 | 26 | 26 | 30 |
| 2 | Судейская подготовка | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | 26 | 26 | 30 |
| 3 | Специальные навыки | 9 | 13 | 13 | 17 | 17 | 22 | 22 | 26 | 26 | 30 |
| 4 | Спортивное и специальное оборудование | 17 | 26 | 26 | 34 | 34 | 43 | 43 | 52 | 52 | 60 |
| | Всего | 52 | 78 | 78 | 103 | 103 | 130 | 109 | 130 | 130 | 150 |
| | Всего часов в условиях ДЮСШ (43 недели) | 173 | 258 | 258 | 343 | 343 | 431 | 432 | 517 | 517 | 601 |
| | Самостоятельная работа | 35 | 54 | 54 | 73 | 73 | 89 | 88 | 107 | 107 | 127 |
| | Всего часов за год (52 недели) | 208 | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 520 | 624 | 624 | 728 |
| | Учебная нагрузка час/неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 ДЮСШ № 5
 Е.С. Костяева
 2021

Режим тренировочной работы по спортивным единоборствам по виду спорта тхэквондо

| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования на конец учебного года |
|--------------------|--------------|------------------------------------|--|---|--|---|
| Базовый этап | 1 год | 7 лет | 15 | 25 | 4 | Выполнение нормативов ОФП |
| | 2 год | 8 лет | 15 | 25 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| | 3 год | 9 лет | 15 | 25 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| | 4 год | 10 лет | 15 | 25 | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| | 5 год | 11 лет | 15 | 20 | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| | 6 год | 12 лет | 15 | 20 | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов |
| Углубленный этап | 1 год | 13 лет | 10 | 14 | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов |
| | 2 год | 14 лет | 10 | 14 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов |
| | 3 год | 15 лет | 5 | 12 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов |
| | 4 год | 16 лет | 5 | 12 | 14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов |