

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО ГО Заречный
«СШ «СК «Десантник»

С.Н. Евсиков

Приказ № 50 от «20» 08 2024 г.



УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» этап начальной подготовки на период с 01.09.2024 по 31.08.2025 учебно-тренировочного года муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования городского округа Заречный « Спортивная школа «Спортивный клуб «Десантник»

г. Заречный

Пояснительная записка к учебно-тренировочному плану дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» этап начальной подготовки

Учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каратэ этапа начальной подготовки составлен в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1093 и Правил вида спорта «каратэ» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 7 августа 2020 г. №612).

Учебно-тренировочный план по виду спорта «каратэ» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «СК Десантник» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «СК Десантник», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «СК Десантник» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Режим функционирования.

1. Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется календарным учебно-тренировочным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.
2. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.
3. Формы промежуточной и итоговой аттестации предусмотрены учебно-тренировочным планом. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
4. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:
 - групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка);
 - учебно-тренировочные мероприятия;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Годовой учебно-тренировочный план

| №п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | |
|--|---|---|------------|
| | | Этап начальной подготовки | |
| | | НП-1 | НП-2 |
| | | Недельная нагрузка в часах | |
| | | 4,5/6 | 8 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | |
| | | 2 | 2 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 98/120 | 135 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | -/- | 27 |
| 3 | Интегральная подготовка | -/- | 38 |
| 4 | Техническая подготовка | 79/102 | 115 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 55/81 | 89 |
| | Инструкторская и судейская практика | - | - |
| 6. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2/9 | 12 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | -/- | - |
| Общее количество часов на период с 01.09.2024 по 31.08.2025 | | 234/312 | 416 |