

ПРИНЯТ
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«09» _____ января _____ 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «ТХЭКВОНДО»

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Уровни и периоды подготовки | | |
|----------|--|---|-----------------|------------|
| | | Стартовый уровень | Базовый уровень | |
| | | | До года | Свыше года |
| | | Недельная нагрузка в часах | | |
| | | 4,5 | 6 | 6 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах | | |
| | | 2 | 2 | 2 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | |
| | | 15 | 12 | 12 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 62 | 82 | 82 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 37 | 50 | 50 |
| 3. | Техническая подготовка | 100 | 132 | 132 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8 | 12 | 12 |
| | ИТОГО | 207 | 276 | 276 |

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» _____ января _____ 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «тхэквондо»

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
|----------|--|---|----------------|------|------|
| | | УТЭ(СС) | | ССМ | ВСМ |
| | | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 12 | 16 | 20 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах | | | |
| | | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | |
| | | 10 | 8 | 4 | 3 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 172 | 200 | 156 | 187 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 120 | 141 | 208 | 212 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 16 | 83 | 125 | 175 |
| 4. | Техническая подготовка | 166 | 333 | 416 | 587 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 15 | 25 | 52 | 37 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 10 | 25 | 41 | 13 |
| 7. | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 21 | 25 | 42 | 37 |
| | Итого | 624 | 832 | 1040 | 1248 |