

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				
1	2	4,5	6	6
Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2
Наполняемость групп (человек)				
		15	12	12
1.	Общая физическая подготовка	3	4	5
2.	Специальная физическая подготовка	62	82	82
3.	Техническая подготовка	37	50	50
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	100	132	132
	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