

**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	8
		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	77	102	99
2.	Специальная физическая подготовка	35	47	85
3.	Техническая подготовка	83	110	162
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	17	22
	<b>ИТОГО</b>	<b>207</b>	<b>276</b>	<b>368</b>

**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			
		10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		8	8	7	7
1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	117	145	160	120
2.	Специальная физическая подготовка	101	160	228	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26	43	156	200
4.	Техническая подготовка	226	276	335	409
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	65	75	80
6.	Инструкторская и судейская практика	5	14	41	74
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	25	45	115
	Итого	520	728	1040	1248