

**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
<b>Недельная нагрузка в часах</b>				
1	2	4,5	6	8
<b>Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах</b>				
		2	2	2
<b>Наполняемость групп (человек)</b>				
		15	12	12
1.	Общая физическая подготовка	3	4	5
2.	Специальная физическая подготовка	77	102	99
3.	Техническая подготовка	35	47	85
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	83	110	162
	<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		
<b>Недельная нагрузка в часах</b>					
		10	14	20	24
<b>Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах</b>					
		3	3	4	4
<b>Наполняемость групп (человек)</b>					
		8	8	7	7
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>