

**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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «тхэквондо»  
для группы стартового уровня**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Подготовительный период					Переходный период			Подготовительный период				
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	37	8	7	9	7	7	7	0	0	9	7	7	9	77
2.	Специальная физическая подготовка	17	3,5	3	4,5	3	3	3	0	0	4,5	3	3	4,5	35
3.	Техническая подготовка	40	5,5	7	7	7	7	11,5	0	9	7	7	7	8	83
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	1	1	2	1	1	1	0	0	2	1	1	1	12
	Общее количество часов в месяц	100	18	18	22,5	18	18	22,5	0	9	22,5	18	18	22,5	207

**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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «тхэквондо»  
для группы базового уровня до 1 года**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Подго- товите- льный	Соревновательный период		Подготовительный период		Переходный период			Подготовительный период				
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	37	9	9	12	9	9	12	0	0	12	9	9	12	102
2.	Специальная физическая подготовка	17	3	3	4	3	3	6	0	7	6	3	3	6	47
3.	Техническая подготовка	40	11	11	11	11	11	11	0	0	11	11	11	11	110
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	1	1	3	1	1	1	0	5	1	1	1	1	17
	Общее количество часов в месяц	100	24	24	30	24	24	30	0	12	30	24	24	30	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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «тхэквондо»  
для группы базового уровня свыше 1 года**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			подгото вительн ый	Соревновательный период		Подготовительный период		Переходный период			Подготовительный период		соревно вательн ый	подгото вительн ый	
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	27	9	9	11	9	9	11	0	1	11	9	9	11	99
2.	Специальная физическая подготовка	23	8	8	9	8	8	9	0	1	9	8	8	9	85
3.	Техническая подготовка	44	13	13	18	13	13	18	0	12	18	13	13	18	162
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	22
	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «тхэквондо»  
для группы УТЭ(СС) до трех лет**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			подгото вительн ый	Соревновательный период		Подготовительный период		Переходный период		переход ный	Подготовительный период		соревно вательн ый	подгото вительн ый	
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	10	13	13	10	8	6	9	10	11	12	8	10	7	117
2.	Специальная физическая подготовка	27	5	6	10,5	8,5	8,5	7	8,5	12	6,5	14	8,5	7	101
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	2	2	0	4	4	0	0	1,5	2	3,5	6	26
4.	Техническая подготовка	51	13,5	13,5	23	20,5	18,5	19,5	18	16,5	26,5	16	15	25	226
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	3,5	1	2	0,5	8,5	0	0	1,5	0	3	0,5	25
6.	Инструкторская и судейская практика	2	0	0	0,5	0	0,5	1,5	0	0	2	0	0	0,5	5
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3,5	2	3	1	2	0,5	3,5	0,5	0	0	0	4	20
	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100 %</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>520</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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «тхэквондо»  
 для группы УТЭ(СС) свыше трех лет**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов	
			подгото вительн ый	Соревновательный период					Переходный период		Подготовительный период			соревно вательн ый		подгото вительн ый
				Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь		Декабрь
1.	Общая физическая подготовка	4	12	14	15,5	12,5	8	11	12	15	12	10	10	13	145	
2.	Специальная физическая подготовка	25	11	9	11	16	13	13	15,5	14	15,5	12	12	18	160	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	5	6	8	7,5	3	2	0	0,5	2,5	2	3,5	3	43	
4.	Техническая подготовка	55	18,5	20	28,5	17	22	33	20	24	26	22	22	23	276	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	3	3	2	5	5,5	4	1,5	11	9	8,5	8,5	65	
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	3	0	1	4,5	1	0	2	0	0	0,5	14	
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4,5	3	1	1	4	1	3,5	1	1	1	0	4	25	
	Общее количество часов в месяц	100 %	56	56	70	56	56	70	56	56	70	56	56	70	728	

**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.

**1. одовои (календарный) учебно-тренировочный график отделения «тхэквондо»  
для группы ССМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Подготовительный период		Соревновательный период			Подготовительный период				Соревновательный период		подгото вительн ый	
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	4	13	12	15	12	13	15	12	12	16	12	12	16	160
2.	Специальная физическая подготовка	24	17	17	21	17	17	23	18	17	23	18	17	23	228
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	15	12	12	15	12	12	15	12	12	15	156
4.	Техническая подготовка	52	25	26	32	26	25	31	26	27	32	26	27	32	335
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	6	8	7	6	8	6	6	8	4	6	6	75
6.	Инструкторская и судейская практика	2	4	3	5	3	3	4	3	3	3	4	2	4	41
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	45
	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100 %</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>1040</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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «тхэквондо»  
для группы ВСМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Подготовительный период		Соревновательный период			Подготовительный период				Соревновательный период		подгото вительн ый	
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	4	10	10	13	9	11	13	10	9	10	8	8	9	120
2.	Специальная физическая подготовка	22	15	18	25	18	20	27	26	22	28	16	17	18	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	25	18	20	16	16	24	12	14	18	13	10	14	200
4.	Техническая подготовка	49	27	26	29	33	25	32	32	31	42	39	43	49	409
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	6	6	4	4	8	5	7	10	8	8	10	80
6.	Инструкторская и судейская практика	2	5	14	9	10	6	8	5	6	5	4	0	2	74
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	10	4	18	6	13	8	6	7	7	8	10	18	115
	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>1248</b>