

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САМБО И ДЗЮДО»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

ГБУ ДО «РСШ «Самбо и Дзюдо»

(Пр. от «09» 01 2024 г. № 01)



УТВЕРЖДЕНО:

приказом ГБУ ДО

«РСШ «Самбо и Дзюдо»

от «09» 01 2024 г. № 06

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ  
ПЛАН - ГРАФИК  
ПО ТХЭКВОНДО ИТФ**

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп обучения

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6-8	8-10	14-18	20			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4			
		Наполняемость групп (человек)							
		24			16				10
1.	Общая физическая подготовка	148	148	148	148	134	108	144	158
2.	Специальная физическая подготовка	56	56	78	78	104	160	170	186
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	32	72	156	182
4.	Техническая подготовка	90	90	158	158	202	298	352	374
5.	Тактическая подготовка	4	4	6	6	8	12	14	14
6.	Теоретическая подготовка	6	6	12	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	6	6	12	14	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	4	10	16	18
10.	Судейская практика	-	-	-	-	4	12	14	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	4	4	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	6	24	36	58
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	728	936	1040

## План-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки (2-3год обучения)

Виды подготовки														
		часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	148	11	12	13	12	12	14	15	13	12	11	12	11
2	Специальная физическая подготовка	56	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4
3	Техническая подготовка	90	7	7	8	8	8	6	6	8	8	8	8	8
4	Тактическая, подготовка	4	1	1						1		1		
5	Теоретическая подготовка	6	1	1		1					1	1		1
6	Психологическая подготовка	2			1								1	
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	6	2				2							2
9	Участие в спортивных соревнованиях													
Общее количество часов в год, из расчета 52		312	26	26	26	26	26	25	26	26	26	26	25	26

### План-график учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп (1год обучения)

Виды подготовки		часы												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	148	11	12	13	12	13	14	15	12	12	11	12	11
2	Специальная физическая подготовка	78	5	6	8	7	8	5	4	6	8	6	8	7
3	Техническая подготовка	158	12	13	14	16	15	8	10	13	16	14	14	13
4	Тактическая, подготовка	6	2	1						2		1		
5	Теоретическая подготовка	12	1	2	1	2	1			1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	6		1				1	1	1		1		1
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	8	2				3							3
9	Участие в спортивных соревнованиях													
Общее количество часов в год, из расчета 52		416	33	35	36	37	40	28	30	35	37	34	35	36

### План-график учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (4 год обучения)

Виды подготовки		часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	<b>144</b>	12	12	10	11	10	15	15	12	12	12	12	11
2	Специальная физическая подготовка	<b>170</b>	15	14	15	14	13	15	15	14	14	14	13	14
3	Техническая подготовка	<b>352</b>	28	30	30	30	30	26	28	30	30	30	30	30
4	Тактическая, подготовка	<b>14</b>	1	1	2	1	2			2	1	1	1	2
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	2	1	1			2	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	<b>14</b>	1	1	1	2	2			1	2	2	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	30	2	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	<b>44</b>	4	5	4	4	5			4	4	4	5	5
9	Участие в спортивных соревнованиях	156	15	13	13	13	13	14	13	13	12	12	13	12
Общее количество часов в год, из расчета 52		<b>936</b>	<b>79</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>79</b>