

Годовой учебно-тренировочный план, отделения тхэквондо, для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ»

| Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | |
|--|---|----------------------------------|---|------------------------------------|---------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | до года (1 год обучения) | свыше года (2-3 год обучения) | до трех лет (1-3 год обучения) | свыше трех лет (4 год обучения) | |
| | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | |
| | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | от 12 | | от 8 | | |
| | Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 |
| 1. Общая физическая подготовка (%) | 32-37 | 22-27 | 20-23 | 15-20 | |
| 2. Специальная физическая подготовка (%) | 12-14 | 15-18 | 16-21 | 18-22 | |
| 3. Участие в спортивные соревнования (%) | - | 0-3 | 4-5 | 5-6 | |
| 4. Техническая подготовка (%) | 36-45 | 38-45 | 35-45 | 35-45 | |
| 5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-6 | 2-6 | 3-8 | 3-9 | |
| 6. Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | |
| 7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | |
| Соревновательная деятельность | | | | | |
| 1 | Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| 3 | Основные | - | - | 1 | 1 |

Годовой учебно-тематический план, отделения тхэквондо, для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»

| Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | |
|--|---|--------------------------------|---|------------------------------------|---------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | до года (1 год обучения) | свыше года (2 год обучения) | до трех лет (1-3 год обучения) | свыше трех лет (4 год обучения) | |
| | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | 6 | 8 | 10-14 | 14-18 | |
| | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | от 12 | | от 8 | | |
| | Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 |
| 1. Общая физическая подготовка (%) | 32-37 | 22-27 | 20-23 | 15-20 | |
| 2. Специальная физическая подготовка (%) | 12-14 | 15-18 | 16-21 | 18-22 | |
| 3. Участие в спортивные соревнования (%) | - | 0-3 | 4-5 | 5-6 | |
| 4. Техническая подготовка (%) | 36-45 | 38-45 | 35-45 | 35-45 | |
| 5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-6 | 2-6 | 3-8 | 3-9 | |
| 6. Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | |
| 7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | |
| Соревновательная деятельность | | | | | |
| 1 | Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| 3 | Основные | - | 1 | 1 | 1 |

Годовой учебно-тематический план, отделения тхэквондо, для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования», для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года

| Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | |
|--|---|---|---------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | до года (1 год обучения) | до трех лет (1-3 год обучения) | свыше трех лет (4 год обучения) |
| | Недельная нагрузка в часах | | |
| | 8 | 10-14 | 14-18 |
| | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | |
| | 2 | 3 | 3 |
| | Наполняемость групп (человек) | | |
| | от 12 | от 8 | |
| | Общее количество часов в год | 416 | 520-728 |
| 1. Общая физическая подготовка (%) | 32-37 | 20-23 | 15-20 |
| 2. Специальная физическая подготовка (%) | 12-14 | 16-21 | 18-22 |
| 3. Участие в спортивные соревнования (%) | - | 4-5 | 5-6 |
| 4. Техническая подготовка (%) | 36-45 | 35-45 | 35-45 |
| 5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-6 | 3-8 | 3-9 |
| 6. Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-3 | 2-4 |
| 7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| Соревновательная деятельность | | | |
| 1 Контрольные | 1 | 2 | 2 |
| 2 Отборочные | - | 1 | 2 |
| 3 Основные | - | 1 | 1 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522597

Владелец Вагин Сергей Владимирович

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024