

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа № 1 Урус-Мартановского района»

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО "СШ №1

Урус-Мартановского района"

Р.И. Межидов

Приказ № 2-ф от 03 02 2024 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4,5 часов.

Вид спорта - тхэквондо ИТФ

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	3.9	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	112	47.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)																										
Техническая подготовка (ТехП)	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	68	29.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)			1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5	6	2.6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.9									2	0.9									2	0.9			6	2.6
Всего кол-во академических часов в месяц	19	8.2	19	8.2	18	7.7	19	8.2	19	8.2	21	9	19	8.2	20	8.6	19	8.2	20	8.6	21	9	20	8.6	234	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подгтовки – этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка – 8 часов.

Вид спорта – тхэквондо ИТФ

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	13	3.2	13	3.2	13	3.2	147	35.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	79	19
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)																										
Техническая подготовка (ТехП)	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	14	3.4	14	3.4	158	38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	24	5.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)									4	1											4	1			8	2
Всего кол-во академических часов в месяц	33	8	33	8	33	8	33	8	37	8.9	34	8.2	34	8.2	34	8.2	34	8.2	35	8.5	40	9.7	36	8.7	416	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап, до трех лет

Недельная нагрузка – 10 часов.

Вид спорта – тхэквондо ИТФ

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)	
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь				
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	11	2.2	132	25.4	
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.6	8	1.6	8	1.6	8	1.6	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	104	20	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.4	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	4	0.8	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	36	7	
Техническая подготовка (ТехП)	16	3.1	16	3.1	17	3.3	17	3.3	17	3.3	17	3.3	17	3.3	17	3.3	17	3.3	17	3.3	17	3.3	17	3.3	202	38.9	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	3	0.6	3	0.6	26	5	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)					1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	10	2	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.4											4	0.8										4	0.8	10	2
Всего кол-во академических часов в месяц	41	7.9	40	7.7	42	8.1	42	8.1	43	8.3	44	8.5	47	9.1	43	8.3	43	8.3	43	8.3	44	8.5	48	9.3	520	100	