

Приложение 21
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ
единиборства МО Лабвинский район
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта гхэковло ихудмсе
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения, недельная нагрузка 10 (астрономических часов) тренер Гасиян Г.Э.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	10	9	9	10	8	10	9	12	10	11	10	10	118	23%
Специальная физическая подготовка	9	8	9	9	9	8	11	10	9	7	8	7	104	20%
Участие в спортивных соревнованиях		4	4		4				4	2		4	22	4%
Техническая подготовка	19	17	20	19	17	20	20	21	17	21	18	17	226	43%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30	6%
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10	2%
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						4					4	4	12	2%
Всего (часов, %)	42	42	46	42	42	46	42	45	43	44	43	45	522	100%

Заместитель директора по учебно-методической работе:



И.И. Степченко

Приложение 20
 УТВЕРЖДЕНО:
 Приказом директора МБУ ДО СПШ
 единоразов МСО Лавинский район
 от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо нхумесе
 Учебно-тренировочный этап 1 года обучения, недельная нагрузка 10 (астрономических часов) тренер Сергеев В.Д.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												декабрь	итого	всего	(%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь				
Общая физическая подготовка	12,5	9	9	10,5	8,5	9	9,5	12	9,5	9,5	9	10	118	23%		
Специальная физическая подготовка	9	8	9	9	9	8	11	10	9	7	8	7	104	20%		
Участие в спортивных соревнованиях		4	4		4				4	2		4	22	4%		
Техническая подготовка	19,5	15	19	19	19,5	17,5	22,5	18,5	19,5	21	18,5	17	226,5	43%		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30	6%		
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10	2%		
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						4					4	4	12	2%		
Всего (часов, %)	45	40	45	42,5	45	42,5	45	42,5	45	42,5	42,5	45	522,5	100%		

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Стещенко



Приложение 19
 УТВЕРЖДЕНО:
 Приказом директора МБУ ДО СШ
 спортивного МО. Лабишевский район
 от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо пхумсе
 Учебно-тренировочный этап I года обучения, недельная нагрузка 10 (астрономических часов) тренер Гаэян Г.Э.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	(%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	10	9	9	10,5	8,5	9	9,5	12	9,5	12	9	10	118	23%
Специальная физическая подготовка	9	8	9	9	9	8	11	10	9	7	8	7	104	20%
Участие в спортивных соревнованиях		4	4		4				4	2		4	22	4%
Техническая подготовка	19,5	17,5	19	19	17	20	20	21	17	21	18,5	17	226,5	43%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30	6%
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10	2%
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						4					4	4	12	2%
Всего (часов, %)	42,5	42,5	45	42,5	42,5	45	42,5	45	42,5	45	42,5	45	522,5	100%

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Степченко



Приложение 18

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ
с/интерната МО Лабинский район
от 29.12.2023 г. № 388

Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо пхумсе
Этап начальной подготовки 3 года обучения, недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Сергеев В.Д.

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	(%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	8	8	8	7	7	6	7	7	7	5	7	7	84	27%
Специальная физическая подготовка	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	56	18%
Участие в спортивных соревнованиях					2	2				2			6	2%
Техническая подготовка	13	12	12	12	11	8	12	12	12	13	10	11	138	44%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		2	2	2		4	2	2		2		18	6%
Инструкторская и судейская практика					1	1			1	1	1	1	6	2%
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.						2					2	2	6	2%
Всего (часов, %)	28	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	314	100%

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Степенко

Приложение 17
 УТВЕРЖДЕНО:
 Приказом директора МБУ ДО СШ
 единоразово МО Лабильский район
 от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо пхумсе
 Этап начальной подготовки 2 года обучения, недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Сергеев В.Д.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	в %)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	8	8	8	7	7	6	7	7	7	5	7	7	84	27%
Специальная физическая подготовка	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	56	18%
Участие в спортивных соревнованиях					2	2				2			6	2%
Техническая подготовка	13	12	12	12	11	8	12	12	12	13	10	11	138	44%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		2	2	2		4	2	2		2		18	6%
Инструкторская и судейская практика					1	1			1	1	1	1	6	2%
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2					2	2	6	2%
Всего (часов, %)	28	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	314	100%

И.И. Степешко

Заместитель директора по учебно-методической работе



Приложение 16
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ единоборств
МО Лабинский район
от 29.12.2023 г № 388

Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо пхумсе
Этап начальной подготовки 2 года обучения, недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Гасиян Г.Э.

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	(%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	8	8	8	7	7	6	7	7	6	6	7	7	84	27%
Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	4	5	5	6	4	5	4	5	56	18%
Участие в спортивных соревнованиях					2	2				2			6	2%
Техническая подготовка	12	13	12	12	10	8	12	13	11	14	10	11	138	44%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		2	2	2	2	2	2	2		2		18	6%
Инструкторская и судейская практика					1	1			1	1	1	1	6	2%
Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2					2	2	6	2%
Всего (часов, %)	26	26	26	26	26	26	26	28	24	28	26	26	314	100,00%

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Степешко