

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ДЕГИ БАГАЕВА»

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Педагогическим советом

«22» « 12 » 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБУ ДО

«РСШ имени Деги Багаева»

Т.Э. Болатханов

Пр.№ 49 «25» 12 2023 г.



# ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (ТХЭКВОНДО ВТФ)

Для групп начальной подготовки  
тренировочных групп

| Этап спортивной подготовки                                | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины Тхэквондо «ВТФ»                 |                                                    |                                                                |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 10                                                             | 12-20                   |
| учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4                                                  | 12                                                             | 8-16                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14                                                             | 4                       |

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Тхэквондо ВТФ»

| Этапы и годы спортивной подготовки |                           |            |                                                           |                |                                               |
|------------------------------------|---------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| Виды спортивных соревнований       | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                    | До года                   | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| Контрольные                        | 1                         | 2          | 3                                                         | 2              | 2                                             |
| Отборочные                         | -                         | -          | 1                                                         | 2              | 2                                             |
| Основные                           | -                         | -          | 1                                                         | 2              | 2                                             |

## Пределные тренировочные нагрузки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                              |                |                                               |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |                                               |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-10                                                         | 10-16          | 16-18                                         |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-520                                                      | 520-832        | 832-936                                       |

### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Тхэквондо»

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки                                                     |                             |         |                                                              |     |     |     |                                                  |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|--------------------------------------------------|
|                              |                                                   | Этап начальной подготовки                                                   |                             |         | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |     |     |     | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|                              |                                                   |                                                                             |                             |         |                                                              |     |     |     |                                                  |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |                             |         |                                                              |     |     |     |                                                  |
|                              |                                                   | 6-8                                                                         | 8-10                        | 10-14   | 14-18                                                        | 20  |     |     |                                                  |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |         |                                                              |     |     |     |                                                  |
|                              |                                                   | 2                                                                           | 2                           | 3       | 3                                                            | 4   |     |     |                                                  |
|                              |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |                             |         |                                                              |     |     |     |                                                  |
|                              |                                                   | 15-24                                                                       | 8-16                        |         |                                                              |     | 4-8 |     |                                                  |
|                              |                                                   | 1.                                                                          | Общая физическая подготовка | 175-208 | 148                                                          | 134 | 134 | 108 | 108                                              |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 16-29                                                                       | 78                          | 104     | 104                                                          | 160 | 160 | 170 | 186                                              |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | -                           | 32      | 32                                                           | 72  | 72  | 156 | 182                                              |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 96-150                                                                      | 158                         | 202     | 202                                                          | 298 | 298 | 352 | 374                                              |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 7-7                                                                         | 6                           | 8       | 8                                                            | 12  | 12  | 14  | 14                                               |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 6-7                                                                         | 12                          | 12      | 12                                                           | 12  | 12  | 12  | 12                                               |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 6-7                                                                         | 6                           | 6       | 6                                                            | 12  | 12  | 14  | 14                                               |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6-6                                                                         | 4                           | 4       | 4                                                            | 4   | 4   | 4   | 4                                                |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -                                                                           | -                           | 4       | 4                                                            | 10  | 10  | 16  | 18                                               |
| 10.                          | Судейская практика                                | -                                                                           | -                           | 4       | 4                                                            | 12  | 12  | 14  | 16                                               |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2                                                                           | 4                           | 4       | 4                                                            | 4   | 4   | 4   | 4                                                |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     |                                                                             | -                           | 6       | 6                                                            | 24  | 24  | 36  | 58                                               |
| Общее количество часов в год |                                                   | 312-416                                                                     | 416                         | 520     | 520                                                          | 728 | 728 | 936 | 1040                                             |

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

| Виды подготовки                             |                                                                                                       | часы | янв | фев | март | апр | май | июнь | июль | авг | сент | окт | нояб | дек |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-----|------|-----|-----|------|------|-----|------|-----|------|-----|
| 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 | фев | март | апр | май | июнь | июль | авг | сент | окт | нояб | дек |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|-----|------|-----|-----|------|------|-----|------|-----|------|-----|
| 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 | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
| 1                                           | Общая физическая подготовка                                                                           | 144  | 12     | 12      | 10   | 11     | 10  | 15   | 15   | 12     | 12       | 12      | 12     | 11      |
| 2                                           | Специальная физическая подготовка                                                                     | 170  | 15     | 14      | 15   | 14     | 13  | 15   | 15   | 14     | 14       | 14      | 13     | 14      |
| 3                                           | Техническая подготовка                                                                                | 352  | 28     | 30      | 30   | 30     | 30  | 26   | 28   | 30     | 30       | 30      | 30     | 30      |
| 4                                           | Тактическая, подготовка                                                                               | 14   | 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                                                                            | 14   | 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 | 44   | 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 |                                                                                                       | 936  | 79     | 80      | 80   | 79     | 79  | 71   | 72   | 80     | 79       | 79      | 79     | 79      |