



Тхэквондо /федеральные стандарты/
Календарный учебный график

распределения учебно-тренировочных часов на год (52 недели) группы этапа начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) - 6 часов

Содержание занятий	Кол. час.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	5	1	1		1							1	1
Физическая культура и спорт	1	1											
История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ)	1		1										
Краткие сведения о строении и функциях организма	0												
Гигиенические знания и навыки	0												
Врачебный контроль и самоконтроль	1				1								
Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	0												
Правила соревнований по тхэквондо	1											1	
Техника безопасности во время проведения соревнований и учебно-тренировочного процесса	1												1
Оборудование и инвентарь	0												
2. Физическая подготовка	145	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12
а) Общая физическая подготовка	104	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8
б) Специальная физическая подготовка	41	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4
3. Изучение и совершенствование техники и тактики	152	13	13	13	9	13	13	13	13	13	13	13	13
а) Техническая подготовка	140	12	12	12	8	12	12	12	12	12	12	12	12
б) Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4. Психологическая подготовка	3				1		1		1				
5. Инструкторская и судейская практика	0												
7. Восстановительные мероприятия	4			1	1	1		1					
8. Контрольные и календарные соревнования	2				1					1			
9. Контрольные нормативы	1										1		
Всего часов	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Зам. директора по СР _____ Давыденко Е. А.



Тхэквондо /федеральные стандарты/
Календарный учебный график

распределения учебно-тренировочных часов на год (52 недели) группы этапа начальной подготовки 2 года обучения (НП-2) - 8 часов

Содержание занятий	Кол. час.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	1	1	1					
Физическая культура и спорт	1	1											
История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ)	1		1										
Краткие сведения о строении и функциях организма	1			1									
Гигиенические знания и навыки	1				1								
Врачебный контроль и самоконтроль	1					1							
Психологическая, морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста	1						1						
Правила соревнований по тхэквондо	1							1					
Техника безопасности во время проведения соревнований и учебно-тренировочного процесса	0												
Оборудование и инвентарь	0												
2. Физическая подготовка	184	16	16	16	16	16	16	16	16	14	14	14	14
а) Общая физическая подготовка	112	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8
б) Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3. Изучение и совершенствование техники и тактики	195	13	16	16	17	15	16	16	16	17	17	17	19
а) Техническая подготовка	179	11	14	14	15	15	16	16	16	15	15	15	17
б) Тактическая подготовка	16	2	2	2	2					2	2	2	2
4. Психологическая подготовка	6	1							1	1	1	1	1
5. Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1		1	1						
7. Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1
8. Контрольные и календарные соревнования	4	1		1	1					1			
9. Контрольные нормативы	5		1			1					1	1	1
Всего часов	416	34	36	36	36	34	34	34	34	34	34	34	36

Зам. директора по СР _____ Давыденко Е.А.



Тхэквондо /федеральные стандарты/
Календарный учебный график

распределения учебно-тренировочных часов на год (52 недели) группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (УТЭ -1) - 10 часов

Содержание занятий	Кол. час.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Физическая культура и спорт в бышем СССР и Роосии	0												
История развития тхэквондо (ВТФ)	0												
Краткие сведения о строение и функции организма человека	0												
Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим дня и питание тхэквондиста	0												
Врачебный контроль и самоконтроль	0												
Психологическая, морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста	0												
Правила соревнований	0												
Оборудование и инвентарь	0												
2. Физическая подготовка	214	18	18	18	16	18	18	18	18	18	18	18	18
а) Общая физическая подготовка	118	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10
б) Специальная физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3. Изучение и совершенствование техники и тактики	235	18	17	17	21	20	20	21	20	20	21	20	20
а) Техническая подготовка	211	16	15	15	19	18	18	19	18	18	19	18	18
б) Тактическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Психологическая подготовка	9	1	1	1	1				1	1	1	1	1
5. Инструкторская и судейская практика	11	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
6. Восстановительные мероприятия	17	1	2	2	2	2		1	1	1	1	2	2
5. Контрольные и календарные соревнования	4			1	1	1	1						
5. Контрольные нормативы	21	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов	520	42	42	42	44	44	42	44	44	44	44	44	44

Зам. директора по СР

Давыденко Е. А.



Тхэквондо /федеральные стандарты/
Календарный учебный график

распределения учебно-тренировочных часов на год (52 недели) группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (У2/Э02) 12 часов

Содержание занятий	Кол. час	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Физическая культура и спорт в России и Краснодарском крае	1	1											
Кратка история развития тхэквондо	1		1										
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1			1									
Гигиенические знания, навыки закаливания, режим дня и питания тхэквондиста	1				1								
Врачебный контроль и самоконтроль тхэквондиста	2					1					1		
Психологическая, морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена	2						1			1			
Правила соревнований тхэквондо	1							1					
Оборудование и инвентарь для занятий борьбе	1								1				
2. Физическая подготовка	260	22	22	20	20	22	22	22	22	22	22	22	22
а) Общая физическая подготовка	140	12	12	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12
б) Специальная физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3. Изучение и совершенствование техники и тактики	279	23	22	25	24	22	24	24	24	22	23	24	22
а) Техническая подготовка	255	21	20	23	22	20	22	22	22	20	21	22	20
б) Тактическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Восстановительные мероприятия	19	1	2	2	2	2		1	1	1	2	2	3
6. Инструкторская и судейская практика	13	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
7. Контрольные и календарные соревнования	25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8. Контрольные нормативы	6	1			1	1	1			1			1
Всего часов	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Зам. директора по СР

Давыденко Е.А.



Тхэквондо /федеральные стандарты/
Календарный учебный график

распределения учебно-тренировочных часов на год (52 недели) группы учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (УТЭ-3) - 19 часов

Содержание занятий	Кол. час.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Физическая культура и спорт в России и Краснодарском крае	1	1											
Краевая история развития тхэквондо	1		1										
Краткие сведения о строении и функциях организма	1			1									
Гигиена, закалывание и питание и режим борца	1				1								
Гигиенические знания, навыки закалывания, режим дня и питание тхэквондиста	1					1							
Врачебный контроль и самоконтроль тхэквондиста	1						1						
Психологическая, морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена	1							1					
Правила соревнований	1								1				
Оборудование и инвентарь	1									1			
2. Физическая подготовка	252	20	20	20	22	22	22	22	22	20	20	20	22
а) Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
б) Специальная физическая подготовка	132	10	10	10	12	12	12	12	12	10	10	10	12
3. Изучение и совершенствование техники и тактики	371	30	32	31	31	33	29	29	32	29	32	31	32
а) Техническая подготовка	325	26	28	27	27	29	25	25	28	25	28	29	28
б) Тактическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
4. Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6. Инструкторская и судейская практика	15	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
7. Контрольные и календарные соревнования	39	4	3	4	3	1	3	4	3	4	3	4	3
8. Контрольные нормативы	6	1			1	1	1			1			1
Всего часов	728	60	60	60	62	62	60	60	62	60	60	60	62

Зам. директора по СР _____ Давыденко Е. А.



Тхэквондо /федеральные стандарты/
Календарный учебный график

распределения учебно-тренировочных часов на год (52 недели) группы этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 24 часов

Содержание занятий	Кол. час.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1 Теоретическая подготовка	10	2	1	1	2	1	1	1	1				
Возрастные периоды подготовки тхэквондистов	2	1			1								
Динамика формирования спортивного мастерства	2		1	1									
Планирование спортивной подготовки	3	1			1				1				
Анализ спортивной подготовленности тхэквондиста	1					1							
Методика обучения	2						1	1					
2 Физическая подготовка	392	30	30	32	34	34	34	32	32	34	32	32	36
а) Общая физическая подготовка	168	12	12	14	14	16	16	14	14	14	14	14	14
б) Специальная физическая подготовка	224	18	18	18	20	18	18	18	18	20	18	18	22
3. Изучение и совершенствование техники и тактики	392	33	33	31	31	32	32	32	32	32	36	36	32
а) Техническая подготовка	320	27	27	25	25	26	26	26	26	26	30	30	26
б) Тактическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4 Психологическая подготовка	23	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2	4
5 Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6 Инструкторская и судейская практика	42	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3
7 Контрольные и календарные соревнования	125	10	12	12	10	9	11	12	11	9	11	11	7
8 Контрольные нормативы	8	1			1	2	1			1			2
Всего часов	1040	86	86	86	88	86	86	86	86	86	88	88	88

Зам. директора по СР

Давыденко Е.А.