

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСИОР"

Доктогов В.Б.-И.



План годовичного цикла подготовки на 52 недели 624 часов по тхэквондо ИТФ для группы учебно-тренировочного этапа до 3 лет на 2024 г.

Месяцы	Месяцы												Всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Объем физической нагрузки	44	48	45	44	52	46	47	48	46	44	50	51	565
1.1. Общая физическая подготовка	14	10	14	14	13	16	16	16	14	14	11	10	162
1.2. Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	12	10	10	10	11	124
1.3. Участие в спортивных соревнованиях		9			9						9	10	37
1.4. Техническая подготовка	20	19	21	20	20	20	20	20	22	20	20	20	242
2. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	3		4	5		5	5	3		4	1		30
3. Инструкторская и судейская практика			5		2		2	3			3		15
4 Медицинское обследование	4			2					5	3			14
Итого:	51	48	54	51	54	51	54	54	51	51	54	51	624
Кол-во тренировочных занятий	17	16	18	17	18	17	18	18	17	17	18	17	208

Тренер-преподаватель

Яблоновская А.Е.

Куратор

Исакова О.А.

Утверждаю
 Директор АУ ДО РБ "РСНОР"
 Цоктоев Б.Б.Ц.



План годовичного цикла подготовки на 52 недели 1248 часов по тхэквондо для группы ССМ на 2024 г.

Месяцы	Месяцы												Всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1. Объем физической нагрузки	69	90	99	64	91	82	81	105	97	97	96	100	1071
1.1. <i>Общая физическая подготовка</i>	14	14	16	12	14	20	21	20	15	15	14	12	187
1.2. <i>Специальная физическая подготовка</i>	20	18	19	17	18	22	20	20	18	18	18	17	225
1.3. <i>Участие в спортивных соревнованиях</i>		24	24		24			24	24	24	24	35	203
1.4. <i>Техническая подготовка</i>	35	34	40	35	35	40	40	41	40	40	40	36	456
2. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	16	10		16	10	3	11						66
3. Инструкторская и судейская практика	10		5	10	7		9	3		6	7		57
4 Медицинское обследование	9			14		15	7		3	5	1		54
Итого:	104	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	100	1248
Кол-во тренировочных занятий	26	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	25	312

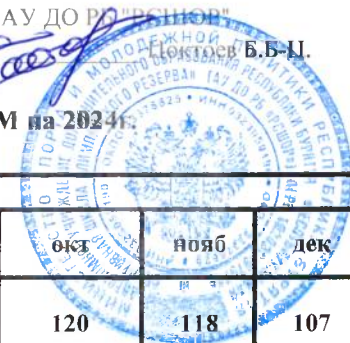
Тренер-преподаватель Яблонская А.Е.

Куратор Исакова О.А.

"Утверждаю"

Директор АУ ДО РР "РСНЮР" 

Б.Б.И.



План годовичного цикла подготовки на 52 недели 1664 часа по тхэквондо ИТФ для группы ВСМ на 2024г.

Месяцы	Месяцы												Всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Объем физической нагрузки	117	108	113	102	119	108	112	119	123	120	118	107	1366
1.1. <i>Общая физическая подготовка</i>	25	20	20	20	15	25	25	20	20	20	20	20	250
1.2. <i>Специальная физическая подготовка</i>	25	19	27	14	15	25	25	20	25	20	20	15	250
1.3. <i>Участие в спортивных соревнованиях</i>		42		42	42			47	31	34	31	31	300
1.4. <i>Техническая подготовка</i>	67	27	66	26	47	58	62	32	47	46	47	41	566
2. <i>Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка</i>	5	5	5	5	8	5	5	8	5	5	5	5	66
3. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	11	9	10	10	6	10	16	6	4	8	5	5	100
4. <i>Медицинское обследование</i>	11	11	11	21	11	11	11	11	1	11	11	11	132
Итого:	144	133	139	138	144	134	144	144	133	144	139	128	1664
Кол-во тренировочных занятий	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	50	626

0

Тренер-преподаватель

Аносов Е.О.

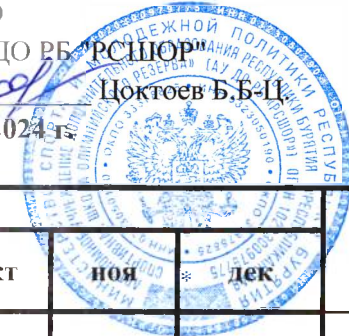
Куратор

Исаикова О.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ «РСШОР»

Цоктоев Б.Б.-Ц



План годичного цикла подготовки на 52 недели 624 часа по тхэквондо ИТФ для группы УТЭ до 3-х лет на 2024 г.

Месяцы	Месяцы												Всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Объем физической нагрузки	51	46	49	46	50	46	47	49	46	48	46	45	569
1.1. <i>Общая физическая подготовка</i>	14	14	15	13	13	13	13	13	14	14	13	13	162
1.2. <i>Специальная физическая подготовка</i>	11	9	10	10	11	10	11	11	10	11	10	10	124
1.3. <i>Участие в спортивных соревнованиях</i>		4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	43
1.4. <i>Техническая подготовка</i>	26	19	20	19	22	19	20	21	18	19	19	18	240
2. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	1	3	2	1	4	2	5	3		4	3	3	31
3. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	5		2	1				1		12
4 Медицинское обследование	1						1	2	4	2	2		12
Итого:	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624
Кол-во тренировочных занятий	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	

Тренер-преподаватель Анос Е.О.

Анос Е.О.

Куратор Исакова О.А.

Исакова О.А.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б-Ц.

План годовичного цикла подготовки на 52 недели 624 часа по тхэквондо ИТФ для группы УТЭ до 3-х лет на 2024 г.

Месяцы	Месяцы												Всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Объем физической нагрузки	51	46	49	46	50	46	47	49	46	48	46	45	569
1.1. <i>Общая физическая подготовка</i>	14	14	15	13	13	13	13	13	14	14	13	13	162
1.2. <i>Специальная физическая подготовка</i>	11	9	10	10	11	10	11	11	10	11	10	10	124
1.3. <i>Участие в спортивных соревнованиях</i>		4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	43
1.4. <i>Техническая подготовка</i>	26	19	20	19	22	19	20	21	18	19	19	18	240
2. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	1	3	2	1	4	2	5	3		4	3	3	31
3. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	5		2	1				1		12
4 Медицинское обследование	1						1	2	4	2	2		12
Итого:	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624
Кол-во тренировочных занятий	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	

Тренер-преподаватель

М.В. Карнышева

Карнышева М.В.

Куратор

О.А. Исакова

Исакова О.А.

"Утверждаю"

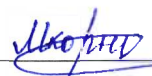
Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б-Ц.

План годовичного цикла подготовки на 52 недели (1248 ч.) по тхэквондо ИТФ для группы ССМ на 2024г.

Месяцы	Месяцы												Всего:
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем физической нагрузки	73	98	100	87	105	73	85	101	88	82	97	86	1075
1.1. Общая физическая подготовка	15	16	15	20	15	15	16	15	15	16	15	15	188
1.2. Специальная физическая подготовка	20	25	15	20	15	20	20	20	20	20	15	15	225
1.3. Участие в спортивных соревнованиях		20	40		40			40	20		33	20	213
1.4. Техническая подготовка	38	37	30	47	35	38	49	26	33	46	34	36	449
2. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	12			4		8	8		4	9		4	49
3. Инструкторская и судейская практика	12			4		9	8	2	2	8	4		49
4 Медицинское обследование	11	2	4	9	3	10	7	5	6	9	3	6	75
Итого:	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
Кол-во тренировочных занятий	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель



Карнышева М.В. Куратор



Исакова О.А.