

Годовой учебно-тренировочный план

	Этапы подготовки					
Разделы подготовки	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Не ограничено	Не ограничено
	Недельная нагрузка в часах					
	для спортивных дисциплин: "хьёнг", " весовая категория", "поединок", "стоп-балл" "разбивание досок", "специальная техника"					
	4,5 - 6	6 - 8	9 - 12	12 - 16	20 - 24	24 - 32
	Для спортивных дисциплин: ИН-имитация техники", "ИН-хьенг", "ИН-командные соревнования"					
	4,5 - 6	6 - 8	9 - 12	12 - 14	15 - 18	18 - 20
	Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах для всех дисциплин					
	2		3		4	
	Наполняемость групп					
	для спортивных дисциплин: "хьёнг", " весовая категория", "поединок", "стоп-балл" "разбивание досок", "специальная техника"					
	12-24	12-24	8-16	8-16	4-8	1-2
	Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хьёнг", "ИН-командные соревнования"					
	5-10		4-8		2-4	1-2

	Для спортивных дисциплин "хъенг", "ИН-имитация техники", "ИН-хъенг", "ИН-командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника"											
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Общая физическая подготовка	91-111	35-34	109-127	30-35	141-150	27-29	142-155	21-23	164-185	15-17	156-182	12-14
Специальная физическая подготовка	26-36	10-14	51-69	14-19	83-98	16-19	115-148	17-22	186-240	17-22	221-286	17-22
Участие в спортивных соревнованиях	3-5	1-2	4-7	1-2	21-26	4-5	34-40	5-6	87-131	8-12	156-234	12-18
Техническая подготовка	107-127	41-49	146-182	40-50	213-234	41-45	237-304	35-45	360-491	33-45	390-520	30-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-10	2-4	15-21	4-6	31-41	6-8	68-94	10-14	164-196	15-18	195-234	15-18
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10-20	2-4	27-40	4-6	66-87	6-8	91-117	7-9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	1-3	4-10	1-3	10-20	2-4	14-27	2-4	44-65	4-6	78-104	6-8
Итого часов в год	260	100	364	100	520	100	676	100	1092	100	1300	100

Для спортивных дисциплин для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "стоп-балл"

	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Общая физическая подготовка	91-111	35-43	109-127	30-35	141-150	27-29	142-155	21-23	125-141	15-17	119-138	12-14
Специальная физическая подготовка	26-36	10-14	51-69	14-19	83-98	16-19	115-148	17-22	142-183	17-22	168-217	17-22
Участие в спортивных соревнованиях	5-7	2-3	7-10	2-3	21-26	4-5	34-40	5-6	67-99	8-12	119-177	12-18
Техническая подготовка	107-127	41-49	146-182	40-50	213-234	41-45	237-304	35-45	275-374	33-45	296-375	30-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-10	2-4	15-21	4-6	31-41	6-8	68-94	10-14	125-166	15-20	148-197	15-20
Инструкторская и судейская практика	3-5	1-2	7-10	2-3	11-20	2-4	27-40	4-6	50-66	6-8	69-88	7-9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	1-3	4-10	1-3	11-20	2-4	14-27	2-4	33-49	4-6	59-79	6-8
Итого часов в год	260	100	364	100	520	100	676	100	832	100	988	100

