ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""" место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "тхэквондо" для этапа начальной подготовки до года
из расчета 4,5 часов в неделю
ПХУМСЕ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	87	5	6	7	7	7	9	9	9	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3
3	Техническая подготовка	103	6	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
4	Тактическая подготовка	2		1								1		
5	Психологическая подготовка	3			1						1			1
6	Теоретическая подготовка	4	1			1	1						1	
7	Тестирование и контроль	4			1						1		2	
8	Соревновательная деятельность													
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	1		1										
	ВСЕГО	**234**	**15**	**18**	**21**	**20**	**19**	**20**	**20**	**20**	**20**	**19**	**21**	**20**
	Из них:													
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "тхэквондо" для этапа начальной подготовки до года

из расчета 6 часов в неделю

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ (ПОЕДИНКИ)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	115	7	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	41	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	136	9	10	12	12	12	11	11	11	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	4					1				1	1	1	
5	Психологическая подготовка	4	2								1			1
6	Теоретическая подготовка	4	1	1			1					1		
7	Тестирование и контроль	4			1						1		2	
8	Соревновательная деятельность													
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	4			2							2		
	ВСЕГО	**312**	**21**	**21**	**29**	**26**	**28**	**24**	**24**	**24**	**29**	**30**	**29**	**27**
	Из них:													
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "тхэквондо" для этапа начальной подготовки свыше года
из расчета 6 часов в неделю
ПХУМСЕ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	**85**	5	6	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	**56**	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	Техническая подготовка	**137**	9	10	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12
4	Тактическая подготовка	**10**	2	2	2	2								2
5	Психологическая подготовка	**4**	1	1								1		1
6	Теоретическая подготовка	**5**	1	1	1								1	1
7	Тестирование и контроль	**4**			1							1	2	
8	Соревновательная деятельность	**6**		2	2			2						
9	Инструкторская практика	**3**									1	1	1	
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	**2**			1						1			
	ВСЕГО	**312**	**21**	**25**	**31**	**26**	**25**	**27**	**25**	**25**	**25**	**26**	**28**	**28**
Из них:														
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "тхэквондо" для этапа начальной подготовки до года
из расчета 8 часов в неделю
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ (ПОЕДИНКИ)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	112	8	8	9	9	9	10	10	10	10	10	10	9
2	Специальная физическая подготовка	76	6	6	7	7	6	6	6	6	6	7	7	6
3	Техническая подготовка	183	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16
4	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1					1	1	2	2
5	Психологическая подготовка	8	1	1	1	1					1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	7		1	1	1				1	1		1	1
7	Тестирование и контроль	4	1								1		2	
8	Соревновательная деятельность	8		1	1	1	1				1	1	1	1
9	Инструкторская практика	4					1	1	1	1				
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия	2							2					
12	Медицинское обследование	2			1						1			
	ВСЕГО	**416**	**33**	**34**	**36**	**35**	**32**	**32**	**33**	**32**	**37**	**35**	**39**	**36**
	Из них:													
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта"тхэквондо" для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет
из расчета 10 часов в неделю
ПХУМСЕ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Общая физическая подготовка	**120**	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	**109**	7	8	10	9	9	10	10	10	9	9	9	9	109
3	Техническая подготовка	**218**	14	16	20	18	18	20	20	20	18	18	18	18	218
4	Тактическая подготовка	**18**	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	18
5	Психологическая подготовка	**4**									1	1	1	1	4
6	Теоретическая подготовка	**4**					1	1	1	1					4
7	Тестирование и контроль	**4**		1							1		2		4
8	Соревновательная деятельность	**21**		4	4	4						3	3	3	21
9	Инструкторская практика	**7**		1	1	1	1					1	1	1	7
10	Судейская практика	**3**		3											3
11	Восстановительные мероприятия	**8**						4	4						8
12	Медицинское обследование	**4**			2						2				4
	ВСЕГО	**520**	**32**	**44**	**49**	**43**	**40**	**46**	**46**	**41**	**43**	**44**	**46**	**44**	520
Из них:															
13	Самоподготовка														

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта каратэ для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет
из расчета 10 часов в неделю
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ (ПОЕДИНКИ)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	156	10	10	13	13	14	14	14	14	14	14	13	13
2	Специальная физическая подготовка	52	2	3	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5
3	Техническая подготовка	136	9	9	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	4	1			1			1			1		
5	Психологическая подготовка	4		1			1			1			1	
6	Теоретическая подготовка	4	1			1			1			1		
7	Тестирование и контроль	4		1							1		2	
8	Соревновательная деятельность	10		1	1	2	1				1	2	1	1
9	Инструкторская практика	8	1	1	1	1	1				1	1	1	
10	Судейская практика	8		1	1	1	1				1	1	1	1
11	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Медицинское обследование	2			1						1			
	ВСЕГО	**520**	**35**	**37**	**45**	**47**	**46**	**41**	**42**	**41**	**47**	**48**	**47**	**42**
	Из них:													
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "тхэквондо" для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет
из расчета 14 часов в неделю
ПХУМСЕ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	**146**	10	10	12	12	12	13	13	13	12	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	**152**	11	11	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Техническая подготовка	**312**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
4	Тактическая подготовка	**25**	2	2	3	3	3				3	3	3	3
5	Психологическая подготовка	**10**	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	**9**	2					2	3	2				
7	Тестирование и контроль	**6**			1							1	4	
8	Соревновательная деятельность	**44**		6	6	6	5				5	5	5	6
9	Инструкторская практика	**9**					1				2	2	2	2
10	Судейская практика	**6**		2	1	1							2	
11	Восстановительные мероприятия	**5**						2	3					
12	Медицинское обследование	**4**			2						2			
	ВСЕГО	**728**	**52**	**58**	**65**	**62**	**61**	**56**	**58**	**53**	**64**	**64**	**69**	**64**
Из них:														
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "тхэквондо" для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет
из расчета 14 часов в неделю
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ (ПОЕДИНКИ)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	145	10	10	12	12	12	13	13	13	12	12	13	13
2	Специальная физическая подготовка	208	16	16	18	18	18	17	17	17	17	18	18	18
3	Техническая подготовка	385	30	30	32	32	32	33	33	33	32	32	33	33
4	Тактическая подготовка	43	4	4	4	4	4			4	4	5	5	5
5	Психологическая подготовка	25	3	2	2	2	2			2	3	3	3	3
6	Теоретическая подготовка	15	4					3	3	3				2
7	Тестирование и контроль	6			1						1		4	
8	Соревновательная деятельность	135		17	17	17	17				15	17	17	18
9	Инструкторская практика	22	3	3	3	3	2				2	2	2	2
10	Судейская практика	20		3	3	3					2	3	3	3
11	Восстановительные мероприятия	30						10	10	10				
12	Медицинское обследование	6			3						3			
	ВСЕГО	**1040**	**70**	**85**	**95**	**91**	**87**	**76**	**76**	**79**	**91**	**92**	**98**	**94**
	Из них:													
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "тхэквондо" для этапа совершенствования спортивного мастерства
из расчета 18 часов в неделю
ПХУМСЕ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	131	9	9	11	11	11	12	12	12	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	187	13	14	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
3	Техническая подготовка	339	26	26	28	28	29	29	29	29	29	29	28	29
4	Тактическая подготовка	30	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
5	Психологическая подготовка	24	3	3	3	3					3	3	3	3
6	Теоретическая подготовка	20	2	3			3	3	3	3				3
7	Тестирование и контроль	6		1								1	4	
8	Соревновательная деятельность	131		17	17	17	16				16	16	16	16
9	Инструкторская практика	20	2	2	2	2	2		2		2	2	2	2
10	Судейская практика	17		3	2	2	2				2	2	2	2
11	Восстановительные мероприятия	25						5	10	10				
12	Медицинское обследование	6				3						3		
	ВСЕГО	**936**	**58**	**80**	**82**	**85**	**81**	**67**	**72**	**69**	**81**	**85**	**85**	**83**
	Из них:													
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""" место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "тхэквондо" для этапа совершенствования спортивного мастерства
из расчета 20 часов в неделю
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ (ПОЕДИНКИ)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	**145**	11	11	12	12	12	13	13	13	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	**208**	14	15	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	Техническая подготовка	**385**	30	30	32	32	32	32	32	33	33	33	33	33
4	Тактическая подготовка	**43**	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
5	Психологическая подготовка	**25**	4	3	3	3					3	3	3	3
6	Теоретическая подготовка	**15**	3	3				3	3					3
7	Тестирование и контроль	**6**			1						1		4	
8	Соревновательная деятельность	**135**		17	17	17	16				17	17	17	17
9	Инструкторская практика	**22**	2	2	2	2	2		4		2	2	2	2
10	Судейская практика	**20**		3	3	3	3				2	2	2	2
11	Восстановительные мероприятия	**30**						10	10	10				
12	Медицинское обследование	**6**				3						3		
	ВСЕГО	**1040**	**68**	**88**	**91**	**94**	**86**	**79**	**79**	**77**	**91**	**94**	**95**	**92**
Из них:														
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""" место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "тхэквондо" для этапа высшего спортивного мастерства
из расчета 24 часа в неделю
ПХУМСЕ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	137	10	10	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	237	18	18	19	19	19	19	19	19	21	22	22	22
3	Техническая подготовка	424	34	34	36	36	35	35	35	35	36	36	36	36
4	Тактическая подготовка	50	5	5	5	4	3	3	3	3	4	5	5	5
5	Психологическая подготовка	45	6	6	6	5					5	5	6	6
6	Теоретическая подготовка	30	4	4			4	4	4	4			2	4
7	Тестирование и контроль	6			1						1		4	
8	Соревновательная деятельность	150		20	20	20	20				18	18	18	16
9	Инструкторская практика	40	4	4	4	4	4		4		4	4	4	4
10	Судейская практика	35		6	4	4	4				4	4	5	4
11	Восстановительные мероприятия	88						20	30	30				8
12	Медицинское обследование	6				3						3		
	ВСЕГО	1248	81	107	106	106	100	93	103	99	105	109	114	113
Из них:														
13	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "тхэквондо" для этапа высшего спортивного мастерства
из расчета 24 часа в неделю
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ (ПОЕДИНКИ)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	**137**	10	10	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	**237**	18	18	19	19	19	19	19	19	21	22	22	22
3	Техническая подготовка	**424**	34	34	36	36	35	35	35	35	36	36	36	36
4	Тактическая подготовка	**50**	5	5	5	4	3	3	3	3	4	5	5	5
5	Психологическая подготовка	**45**	6	6	6	5					5	5	6	6
6	Теоретическая подготовка	**30**	4	4			4	4	4	4			2	4
7	Тестирование и контроль	**6**			1						1		4	
8	Соревновательная деятельность	**150**		20	20	20	20				18	18	18	16
9	Инструкторская практика	**40**	4	4	4	4	4		4		4	4	4	4
10	Судейская практика	**35**		6	4	4	4				4	4	5	4
11	Восстановительные мероприятия	**88**						20	30	30				8
12	Медицинское обследование	**6**				3						3		
	ВСЕГО	**1248**	**81**	**107**	**106**	**106**	**100**	**93**	**103**	**99**	**105**	**109**	**114**	**113**
	Из них:													
13	Самоподготовка													