

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА
«КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
МБУ ДО г.Мурманска КДЮСШ № 17

А.В. Тяг

01.09.2023 года

**Календарные учебные графики
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности по виду спорта «Тхэквондо»**

Для стартового уровня сложности

Учебный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Техническая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	5	4			53
Соревновательная подготовка								2					2
Аттестация									2				2
Всего часов	12	12	12	12	11	11	11	13	13	10			117

Для базового уровня сложности 1-3 года обучения

Учебный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
Техническая подготовка	14	14	13	13	12	13	13	11	13	10			126
Соревновательная подготовка				2					2				4
Аттестация								4					4
Всего часов	24	24	23	25	22	23	23	25	25	20			234

Для углубленного уровня сложности 1-3 года обучения

Учебный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80
Техническая подготовка	23	20	23	20	20	22	20	23	13	20			204
Соревновательная подготовка		2		2			2		2				8
Аттестация									8				8
Всего часов	40	39	40	39	37	39	39	40	40	37			390

Для углубленного уровня сложности 4-5 года обучения

Учебный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего часов
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90
Техническая подготовка	28	26	28	24	26	26	24	26	16	24			248
Соревновательная подготовка		2		4			2		2				10
Аттестация									10				10
Всего часов	48	48	48	48	46	46	46	46	48	44			468