

Утверждена Директор МАУ ДО МО ГТК «СШ № 1»

А.В.Кушу

Приказ от « _____ » _____ 2023г

№ _____



Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо»

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	ссм
1	Общая физическая подготовка	82	81	81	120	120	120	125	131
2	Специальная физическая подготовка	56	87	87	120	120	120	187	349
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	33	33	33	47	131
4	Техническая подготовка	47	87	87	175	175	175	250	175
5	Иные виды подготовки ,в том числе:	35	44	44	66	66	66	125	175
5.1	Тактическая подготовка	14	19	19	33	33	33	62	76
5.2	Теоретическая подготовка	12	12	12	16	16	16	31	66
5.3	Психологическая подготовка	7	12	12	16	16	16	31	33
6	Виды практической подготовки ,в том числе:	0	0	0	11	11	11	23	66
6.1	Инструкторская практика	0	0	0	5	5	5	16	44
6.2	Судейская практика	0	0	0	5	5	5	8	22
7	Виды мероприятий ,в том числе:	14	12	12	22	22	22	23	66
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7	6	6	11	11	11	16	33
7.2	Восстановительные мероприятия	0							
7.3	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	11	11	11	8	33
8.	Интегральная подготовка								
Общее количество часов в год		234	312	312	546	546	546	780	1092