



**Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо «ИТФ»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24*		8-16*		5-10*
		1.	Общая физическая подготовка	106	112	132-134
2.	Специальная физическая подготовка	42	58	104	166	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	36	72	187
4.	Техническая подготовка	66	118	200-202	297	374

5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	8	9	26	36	40
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	10	20	40
7.	Медико- восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	10	28	62
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

*максимальная наполняемость группы рассчитана согласно п.4.3. приказа Министерства спорта РФ №634 от 03.08.2022

Заместитель директора



Т.Г. Гребенюк