



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

№ 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				
		6	8	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24*		8-16*		4-8*
1.	Общая физическая подготовка	114	112	112	142	166
2.	Специальная физическая подготовка	42	74	96	146	202
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	24	36	104
4.	Техническая подготовка	140	186	220	298	340

5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	8	20	36	58	104
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	12	28	62
7.	Медико- восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	20	20	62
Общее количество часов в год		312	416	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