



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
А.А.Демченко
« 28 » 2023г.

Учебный план
по образовательной программе спортивной подготовки по тхэквондо ГТФ для спортивной дисциплины «хьёнг»
на 2023-2024 учебный год

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки			Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год
1	Общая физическая подготовка	91	100	125	156
2	Специальная физическая подготовка	36	59	60	177
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	84
4	Техническая подготовка	116	126	195	362
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	10	18	24	156
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	63
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	7	9	12	42
8	Общее кол-во часов в год	260	312	416	1040