



МБУ «Утверждаю»

Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМП»

А.А.Демченко

08 2023г.

**Учебный план по образовательной программе спортивной подготовки по тхэквондо ВТФ  
для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ»  
на 2023-2024 учебный год**

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Общая физическая подготовка	95	84	112
2	Специальная физическая подготовка	36	56	65
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8
4	Техническая подготовка	107	136	187
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	18	24
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	12
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>