



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
А.А.Демченко
08 2023г.

Учебный план
по образовательной программе спортивной подготовки по тхэквондо ГТФ
для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»
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	1-й год
1	Общая физическая подготовка	110	125	156
2	Специальная физическая подготовка	32	59	177
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	12	84
4	Техническая подготовка	134	172	362
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	24	156
6	Инструкторская и судейская практика	6	12	63
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	9	12	42
8	Общее кол-во часов в год	312	416	1040