



Утверждаю»  
Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМП»

А.А.Демченко

« 08 » 2023г.

**Учебный план по образовательной программе спортивной подготовки по тхэквондо ВТФ  
для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория»  
на 2023-2024 учебный год**

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		1-й год	2-й год
1	Общая физическая подготовка	115	112
2	Специальная физическая подготовка	43	69
3	Участие в спортивных соревнованиях		4
4	Техническая подготовка	127	187
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	24
6	Инструкторская и судейская практика	-	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12
	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>