



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

**Учебный план
по образовательной программе спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ
на 2023-2024 учебный год**

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	1-й год	3-й год	4-й год	1-й год
1	Общая физическая подготовка	120	144	135	187	124	150
2	Специальная физическая подготовка	42	53	103	145	191	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	36	50	78	187
4	Техническая подготовка	73	85	200	282	341	374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	12	26	36	41	41
6	Инструкторская и судейская практика	5	6	10	14	24	41
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	5	6	10	14	33	60
8	Общее кол-во часов в год	260	312	520	728	832	1040