

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа единоборств Города Томска"



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по тхэквондо на 2023-2024 учебный год с 01.09.2023г.

№ п/п	Наименование разделов подготовки	Этапы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки до года	Этап начальной подготовки свыше года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Количество часов в неделю	4.5	6	10	14	18
1	Общая физическая подготовка	86	101	122	145	187
2	Специальная физическая подготовка	32	42	100	152	159
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	7	26	36	95
4	Техническая подготовка	94	131	208	310	325
5	Тактическая подготовка	5	6	16	20	45
6	Теоретическая подготовка	5	6	10	13	20
7	Психологическая подготовка	5	6	10	10	28
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	8	10	10
9	Инструкторская практика	0	2	5	7	17
10	Судейская практика	0	2	5	7	20
11	Медицинские, медикобиологические мероприятия	2	3	5	9	15
12	Восстановительные мероприятия	2	3	5	9	15
	Всего часов в год	234	312	520	728	936