


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по спортивной подготовке

 Т.В. Ткачева

« 01 »  2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШОР «Олимп»
 В.В. Емельянов
« 01 »  2023г.



Годовой план спортивной подготовки отделения тхэквондо на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание	ГНП		ТГ			ГССМ		ВСМ
	ЭТАПЫ И ПЕРИОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ							
	до года	свыше года	до трех лет			свыше трех лет	без ограничения	без ограничения
Возраст занимающихся, лет	9 -10		11-12			13-14	с 14 лет	с 16 лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	18	28	
Количество тренировок в неделю	3	3	6			9	12	
Общая физическая подготовка	-	190	132	172	182	-	-	-
Специальная физическая подготовка	-	114	169	180	230	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	10	10	-	-	-
Техническая подготовка	-	72	196	240	284	-	-	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	20	5	6	8	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	5	4	6	4	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	9	8	10	10	-	-	-
Итого:	-	416	520	624	728	-	-	-

Инструктор-методист



Т.А. Антонова