

**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		8		4	1
		1.	Общая физическая подготовка	115 (36,8%)	110 (26,4%)	116 (22,3%)	147 (15,7%)
2.	Специальная физическая подготовка	41 (13%)	72 (17,3%)	89 (17%)	184 (19,6%)	225 (18%)	302 (18%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10 (2,4%)	25 (4,8%)	56 (6%)	176 (14%)	266 (16%)
4.	Техническая подготовка	132 (42,3%)	186 (44,7%)	230 (44,2%)	408 (43,5%)	435 (34,8%)	525 (31,5%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16 (5%)	23 (5,5%)	31 (5,9%)	69 (7,3%)	104 (8,3%)	338 (8%)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	6 (1,4%)	13 (2,5%)	35 (3,7%)	72 (5,7%)	126 (7,5%)
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8 (2,5%)	9 (2%)	16 (3%)	37 (4%)	74 (6%)	138 (8%)
Общее количество часов в год		312	416	520	936	1248	1664