

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор СДЮСШОР №33
 А.М. Зенин
 «01» сентября 2015 г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ТХЭКВОНДО на 2015-2016 учеб.год
 (СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

Виды спортивной подготовки.	Количество учебных часов по этапам подготовки						
	НП		УТ		СС		ВСМ
	До года	Св. года	До 2-х лет	Св. 2-х лет	До 1 года	Свыше года	
Теоретическая подготовка	15	16	18	30	19	30	30
Общая физическая подготовка	150	144	207	316	349	370	350
Специальная физическая подготовка	30	35	102	234	300	350	360
Совершенствование технико-тактического мастерства	73	73	125	253	449	554	578
Специальные подготовительные упражнения (%)	19	19	26	28	37	44	30
Контрольные соревнования	18	18	25	50	62	70	70
Инструкторская и судейская практика	1	1	5	10	13	12	12
Восстановит. мероприятия	3	3	6	9	13	20	20
КПН	3	3	6	6	6	6	6
Всего часов	312	312	520	936	1248	1456	1456

Ст. тренер-преподаватель отделения тхэквондо



А.В. Попов

Обсуждено и одобрено на заседании педагогического совета
 «31» августа 2015г.