

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины тхэквондо-ПОДА

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	10	16
		Наполняемость групп (человек)				
		2-4		1-4		1-3
1	Общая физическая подготовка	86	78	83	78	100
2	Специальная физическая подготовка	33	57	75	114	166
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	21	26	100
4	Техническая подготовка	96	140	187	224	316
5	Тактическая Психологическая Теоретическая	12	16	25	41	67
6	Инструкторская и судейская практика	-	3	8	16	33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	7	9	17	21	50
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832