

Принято решением
педагогического совета
№ 1 от «03» марта 2023 г.



Учебный план по виду спорта Тхэквондо

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для дисциплины «ВТФ – весовая категория»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления/перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальное количество человек в группе
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	весь период
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10-12	14-16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2-3	4-3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		8-16		4-8
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40
5.	Тактическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10
6.	Теоретическая подготовка (%)					
7.	Психологическая подготовка (%)					
9.	Инструкторская практика	1	1-2	1-3	2-4	4-6
10.	Судейская практика (%)					
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4-4	4-6	