

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо на 2023 учебный год
из расчета на 52 недели в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		до 2	до 2	до 3	до 3	до 4	до 4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		12		8		4	1
1.	Общая физическая подготовка	88	85	118	130	152	132
2.	Специальная физическая подготовка	30	57	110	160	200	270
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	22	42	100	160
4.	Техническая подготовка	100	140	210	286	336	386
5.	Тактическая подготовка	3	5	10	15	26	40
6.	Теоретическая подготовка	3	5	10	15	26	40
7.	Психологическая подготовка	3	5	10	18	26	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	2	7	10	14	44
10.	Судейская практика	-	2	7	12	14	44
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	7	18	14	44
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	8	20	26	46
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248