

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШОР "Олимп"

В.В. Емельянов

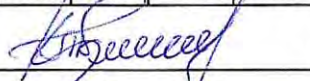
2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения тхэквондо на 2024-2025 спортивный сезон

№ п/п	Содержание	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
		1	2	1	2	3	4	без ограничений		без ограничений				
		Недельная нагрузка в часах												
		6-8	8-10		10	12	14	16	18	20	24	24	32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)												
		12	12	12	12	8	8	8	8	8	4	1		
		Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет)												
10	10	11	11	12	12	13	14	14	14	14		16		
1.	Общая физическая подготовка (включая работу по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия)	122	112	112	122	122	150	214	200	226	240	274	240	420
2.	Специальная физическая подготовка (включая работу по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия)	72	114	114	162	162	180	180	252	268	298	380	396	502
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	10	10	12	16	16	18	24	30	34	38
4.	Техническая подготовка	100	150	150	182	180	230	260	300	340	380	446	458	532
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	20	20	28	28	30	32	34	36	40	46	48	64
6.	Инструкторская и судейская практика	-	5	5	10	12	12	12	16	28	30	36	36	48
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	9	6	6	10	14	14	20	28	36	36	60
Общее количество часов в год		312	416	416	520	520	624	728	832	936	1040	1248	1248	1664

Заместитель директора по спортивной подготовке

  
Т.В Ткачева

Инструктор-методист

  
Т.А. Антонова