

**Годовой учебно-тренировочный план тренировочных занятий по виду спорта тхэквондо
СПб ГБУ СШОР «Невские Звёзды» (в часах)**

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 трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12	12	8	8	8	8	4	4	4	1
		1.	Общая физическая подготовка	112	112	115	140	160	170	148	155
2.	Специальная физическая подготовка	41	73	90	120	140	160	205	218	222	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	21	25	36	42	94	120	140	150
4.	Техническая подготовка	136	187	226	249	290	338	323	323	355	381
5.	Тактическая подготовка	5	8	13	16	17	22	25	34	38	41
6.	Теоретическая подготовка	5	8	13	16	19	22	25	34	38	41
7.	Психологическая подготовка	5	8	10	16	19	22	25	34	38	41
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	8	9	10	15	20	22	41
9.	Инструкторская практика	-	-	7	9	10	12	23	31	34	49
10.	Судейская практика	-	-	7	9	10	12	23	31	34	49
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	8	9	11	15	20	22	41
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	8	9	11	15	20	22	41
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248