



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ
«СШ единоборств» г.Абакана
Л.Н.Федяева
«30» 12 2020г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
к программе спортивной подготовки по тхэквондо
МБУ «СШ единоборств»
на 2021 учебный год
на 52 недели
с 01 января 2021 года по 31 декабря 2021 года

Виды спортивной подготовки	начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенство спортивного мастерства
	1 год	Св. 1 год	До 2 лет	Св. 2 лет	Весь период
Количество учебных групп/количество занимающихся	2/35	2/34	1/13	2/27	0/0
Количество часов в неделю	5	6	10	18	28
Общее количество часов в год	260	312	520	936	1456
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12
Количество тренировок в год	156	208	312	468	624
Общая физическая подготовка	125	150	215	290	360
Специальная физическая подготовка	40	50	115	270	360
Техническая, тактическая подготовка	60	72	140	290	620
Теоретическая и психологическая подготовка	17	17	20	25	30
Участие в спортивных соревнованиях	16	20	25	52	76
Инструкторская и судейская практика	2	3	5	9	10