



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «КСШ»

*О.В.Епимахов*  
О.В.Епимахов

ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
на 52 недели тренировочных занятий по виду спорта тхэквондо ИТФ.

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	156	234	250	234	312	416
Специальная физическая подготовка	72	94	156	234	375	400
Теоретическая и психологическая подготовка	12	14	32	28	25	50
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	23	57	75	166
Техническая, тактическая подготовка	72	126	156	374	450	582
Инструкторская и судейская практика	-	-	7	9	11	50
Часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Часов в год	312	468	624	936	1248	1664