

Годовой учебно-тематический план, отделения тхэквондо, для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория» и «ВТФ – командные соревнования»

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Недельная нагрузка в часах	
	20-24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
	4	
	Наполняемость групп (человек)	
	от 4	
Общее количество часов в год	1040-1248	
1. Общая физическая подготовка (%)	12-16	
2. Специальная физическая подготовка (%)	17-22	
3. Участие в спортивные соревнования (%)	10-15	
4. Техническая подготовка (%)	31-40	
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-10	
6. Инструкторская и судейская практика (%)	4-6	
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	
Соревновательная деятельность		
1	Контрольные	3
2	Отборочные	2
3	Основные	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522597

Владелец Вагин Сергей Владимирович

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024