

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта "Тхэквондо" (ВТФ)

Дополнительная образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (ВТФ), утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 988

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 2 года (с 10 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года (с 12 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

Сызрань
2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план.

№ 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			
		1	2	1	2	3	4			
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	12	14	18	24	28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2		3				4		4
		Наполняемость групп (человек)								
		12-20	12-18	8-15	8-14	8-12	8-10	4-12	1-11	
1.	Общая физическая подготовка	115	111	120	143	169	168	156	160	
2.	Специальная физическая подготовка	38	72	104	124	145	198	228	247	
3.	Спортивные соревнования	-	12	27	31	36	46	168	176	
4.	Техническая подготовка	138	177	213	257	300	403	480	465	
5.	Тактическая подготовка	4	8	12	15	16	21	32	58	
6.	Теоретическая подготовка	4	8	12	15	16	21	32	58	
7.	Психологическая подготовка	4	8	12	15	18	23	32	60	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	3	4	4	10	20	44	
9.	Инструкторская практика	-	4	5	6	7	14	30	50	
10.	Судейская практика	-	4	5	6	7	14	30	51	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	3	4	4	10	20	44	
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	6	8	20	43	
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	936	1248	1456	