

## Учебный план отделения тхэквондо

ЭТАП ПОДГОТОВКИ								
Разделы подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год.	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	11	10	10	18	18	30	34	30
Общая физическая подготовка	99	100	100	114	114	136	147	147
Специальная физическая подготовка	45	72	72	94	100	140	166	168
Тактико-техническая подготовка	92	153	153	215	215	235	245	252
Участие в соревнованиях	4	10	10	24	24	60	78	81
Медицинское обследование	4	4	4	12	12	12	12	12
Восстановительные мероприятия	-	4	4	36	36	54	63	63
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	16	22	22
Психологическая подготовка	9	9	9	21	21	39	45	45
Контрольно-переводные нормативы	12	6	6	14	8	14	16	8
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	276	368	368	552	552	736	828	828