

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ (ТРЕНИРОВОЧНЫЙ) ПЛАН  
ПО ТХЭКВОНДО  
ГПОУ «Новокузнецкое УОР»  
на 2016-2017 учебный год**

Направленность программы	программа	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
			Тренировочный (этап спортивной специализации) (Т)		Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
			год подготовки/ кол-во часов в неделю		год подготовки/ кол-во час в нед	год подготовки/ кол-во часов в неделю
			до двух лет/ 10 часов	Свыше двух лет/ 18 часов	Весь период/ 28 часов	Весь период/ 28 часа
			Количество часов в год			
Физкультурно-спортивная	Спортивной подготовки	Теоретическая подготовка	16	24	36	36
		Общая физическая подготовка	190	280	356	356
		Специальная физическая подготовка	144	224	356	412
		Контрольные соревнования	22	38	68	78
		Совершенствование технико-тактического мастерства	116	316	568	524
		Специальные подготовительные упражнения	28	46	58	36
		Инструкторская и судейская практика	4	8	14	14
		<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>