

Годовой учебно-тренировочный план по тхэквондо (ВТФ)

№ 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		
		Недельная нагрузка в часах*					
		6	8	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	10	10	4	2
		1	Общая физическая подготовка	115	112	117	145
2	Специальная физическая подготовка	42	74	101	160	228	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	12	26	43	156	200
4	Техническая подготовка	140	187	226	276	335	409
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	15	25	65	75	80
6	Инструкторская и судейская практика	0	4	5	14	41	74
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	20	25	45	115
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1248	1248

* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план по тхэквондо (ВТФ-пхумсэ)

№ 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		
		Недельная нагрузка в часах*					
		4,5	6	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	10	10	4	2
		1	Общая физическая подготовка	86	84	117	145
2	Специальная физическая подготовка	32	56	101	160	205	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	9	26	43	140	200
4	Техническая подготовка	105	140	226	276	305	409
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	11	25	65	65	80
6	Инструкторская и судейская практика	0	3	5	14	45	74
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	20	25	56	115
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248

* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.