УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
им. В.П. Фионова г. Туапсе
_____ В.Н. Федоров
«30» 04 2025 г.
Приказ № 71.2-О

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		УТ		ССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15
Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2 им. В.П. Фионова
г. Туапсе
_____ В.Н.Федоров
«30» 04 2025 год

ГОДОВОЙ ПЛАН
по программе спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо на 2025 год

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ													
		ЭНП				УТЭ (этап спортивной специализации)								ЭССМ	
		до одного года		свыше года		до трех лет						свыше трех лет			
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год			
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	17	18
1.	Общая физическая подготовка (%)	109	35	108	26	104	20	104	20	104	20	131	18	146	14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	44	14	75	18	93	18	93	18	93	18	146	20	208	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	12	3	26	5	26	5	26	5	36	5	104	10
4.	Техническая подготовка (%)	131	42	176	42	218	42	218	42	218	42	291	40	364	35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19	6	25	6	42	8	42	8	42	8	66	9	94	9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8	2	16	3	16	3	16	3	29	4	62	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	9	3	12	3	21	4	21	4	21	4	29	4	62	6
Количество часов в неделю		6		8		10		10		10		14		20	
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		**312**	**100**	**416**	**100**	**520**	**100**	**520**	**100**	**520**	**100**	**728**	**100**	**1040**	**100**

Заместитель директора Н.И.Федорова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 986019912733034281373896173199845433812837164l7

Владелец Федоров Владимир Николаевич

Действителен С 29.05.2025 по 29.05.2026