

«Утверждаю»
 Директор МБУДО ДЮСШ «Гармония»
 Д. П. Чернышева



Учебный план на 2016-2017 год.

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Детско- юношеская школа «Гармония».

Отделение тхэквондо.

Раздел подготовки	Этап подготовки					
	НП			УТГ		
	До года	Свыше года		1 год	2 год	4 год
		2-й	3-й			
Общая физическая подготовка	60	72	70	80	80	90
Специальная физическая подготовка	40	40	30	60	60	70
Технико-тактическая подготовка	162	226	232	320	320	494
Теоретическая подготовка	14	10	10	18	18	20
Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6
Контрольные соревнования	32	64	70	86	86	150
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	2
Восстановительные мероприятия	-	-	-	52	52	104
Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год					
Общее количество часов	312	416	416	624	624	936