

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГКУ ДО «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ПО ТХЭКВОНДО»  
НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СОДЕРЖАНИЕ	спортивно-оздоровительные группы	этап начальной подготовки			этап учебно-тренировочный				этап спортивного совершенствования			этап высшего спортивн. мастерства	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС-1	СС-2	СС-3		ВСМ
	СОГ	1	2	3	1	2	3	4					

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

	16	16	23	23	25	25	29	25	28	25	27	29	29
Физическая культура и спорт, история единоборств, история возникновения и развития тхэквондо; Спортивное оборудование, инвентарь, уход за ними; Гигиена, закаливание, питание, режим дня спортсмена; Краткие сведения о строении и функции организма; Оказание первой доврачебной помощи; Профилактика травматизма; Правила поведения в спортивном зале; Морально-волевая и тактическая подготовка; Техника-безопасности (правила поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий).													

**ПРАКТИКА**

Общая физическая подготовка	150	225	225	256	299	267	300	324	352	379	335
Специальная физическая подготовка	28	42	42	112	131	191	215	301	324	349	364
Контрольные соревнования	18	28	28	31	36	42	47	75	80	87	73
Совершенствование технико-тактического мастерства	75	112	112	156	182	266	300	474	514	553	612
Специальные подготовительные упражнения	22	33	33	38	44	33	37	37	41	44	29
Инструкторская и судейская практика	3	5	5	6	7	8	9	12	14	15	15
Итого часов:	296	445	445	599	699	807	908	1223	1325	1427	1427
Всего часов:	312	468	468	624	728	832	936	1248	1352	1456	1456

Зам.директора  Канкулов Б.Х.