

Годовой план - график учебно-тренировочных занятий по тхэквондо

Учебный материал		сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь					февраль				март					апрель				май				все го		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39			
Теория		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	468
ОФП	<u>Развитие:</u> Силы Выносливости Быстроты Гибкости Ловкости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5 0 3 1
	<u>Сила:</u> максим. повторные, динамич. <u>Изометрич. усилия</u> <u>Спец выносливость:</u> Повторн.,перемен., Интервальн.,игр., соревновательн <u>Быстрога реакция</u> простая, выбора, слежения, усложн. условий. <u>Гибкость:</u> упр-я на растягивание. <u>Ловкость:</u> подвижн.игры,уч- тренир.бои,схватки	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3 8 1 1				
	<u>Техники:</u> стоек передвижений блокирования ударов руками махов ногами <u>Тех. комбинац.</u> <u>Отработка:</u> степ.прогр. Ударов: руки + ноги	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4 5 6 3				
	<u>Контр-пер.норм.</u>																																						167				
<u>Интегр.подготов.</u>	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	17 55					
<u>Суд.практика</u>																																											
<u>Диспансериз-я</u>										X																						X											
<u>Всего (мин)</u>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	15 79 5	