**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАВОРИТ»**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **УТВЕРЖДЕН**:приказом директора МАУ «СШ «Фаворит» от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года №\_\_\_\_\_\_ |
| **ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ** |
| **ОТДЕЛЕНИЯ ТХЭКВОНДО на 2021-22 год** |

Ф.И.О. тренера Хайбуллин А.Х. этап и год спортивной подготовки НП-2 недельная нагрузка 6 (акад. час.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Количество часов по месяцам | Всего часов | % |
| январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Общая физическая подготовка | 7 | 10 | 11 | 11 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **117** |  |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 10 | 10 | 12 | 7 | 7 | 7 | 7 | **80** |  |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 5 | **19** |  |
| Участие в спортивных соревнованиях | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | **9** |  |
| Техническая, тактическая подготовка | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 10 | 10 | 10 | 3 | 7 | 7 | 6 | **85** |  |
| Инструкторская и судейская практика | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |
| **ВСЕГО часов (месяц/год)**  | **20** | **24** | **26** | **26** | **22** | **30** | **30** | **32** | **22** | **26** | **26** | **28** | **312** |  |