

План-график распределения программного материала
для спортивно оздоровительной группы № 20 на 2020 - 2021 учебный год
по виду спорта «Тхэквондо»
Тренер-преподаватель по тхэквондо Палатин Р.В. 6 час/нед (46 недель)

№ п/п	Месяц Предметные области	сент	окт.	нояб.	дек.	январь.	фев	март	апр.	май		июнь	июль август	август	всего часов
											Промежуточная аттестация		Каникулы 6 недель		
1.	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1		3		1	15
2.	Общая физическая подготовка	14	13	12	14	8	13	15	13	9		18		8	137
3.	Специальная физическая подготовка	13	9	11	13	9	12	14	11	8		13		7	120
4.	Аттестация (контрольно-переводные испытания, тестирование)	-	-	-	-	-	-	-	-	4		-		-	4
	Итого часов	28	24	24	28	18	26	30	26	22	34	16	276		