

План-график распределения программного материала
для спортивно оздоровительной группы № 21 на 2021 - 2022 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	12	11	16	8	14	16	13	11				14		8	137
3.	Специальная физическая подготовка	13	10	10	13	9	13	13	13	8				13		5	120
4.	Аттестация (контрольно-переводные испытания, тестирование)	-	-	-	-	-	-	-	-	4				-		-	4
	Итого часов	28	24	22	30	18	28	30	28	24		30		14	276		