

План-график распределения программного материала
для спортивно оздоровительной группы № 24 на 2021 - 2022 учебный год
по виду спорта «Тхэквондо»
Тренер-преподаватель по тхэквондо Ходов А.С. 4 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	-	1				-		-	10
2.	Общая физическая подготовка	10	9	8	11	6	9	10	12	6				10		6	97
3.	Специальная физическая подготовка	7	5	5	8	5	8	9	8	4				10		4	73
4.	Аттестация (контрольно-переводные испытания, тестирование)	-	-	-	-	-	-	-	-	4				-		-	4
	Итого часов	18	16	14	20	12	18	20	20	16		20		10	184		