

План-график распределения программного материала
для спортивно оздоровительной группы № 25 на 2021 - 2022 учебный год
по виду спорта «Тхэквондо»
Тренер-преподаватель по тхэквондо Ходов А.С. 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
1.	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	2	2	1	Промежуточная аттестация	2	Каникулы 6 недель	1	15
2.	Общая физическая подготовка	15	12	12	16	8	12	16	14	9		15		8	137
3.	Специальная физическая подготовка	12	10	11	13	9	11	16	10	8		13		7	120
4.	Аттестация (контрольно-переводные испытания, тестирование)	-	-	-	-	-	-	-	-	4		-		-	4
	Итого часов	28	24	24	30	18	24	34	26	22		30		16	276