Тематический план-график по программе «Тхэквондо»

Содержание	часы	сентябрь					октябрь					ноября			декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	6																																																									
Роль физической культуры в жизни человека	1						1																																																	
Понятие тхэквондо, этикет, поясная система, снаряжение, команды и терминология в тхэквондо	1								1																																															
Техника безопасности, профилактика травматизма на занятиях тхэквондо	1											1																																												
Самоконтроль, искусственное снижение веса	1																																																								
Физическая подготовка. Общая характеристика спортивной тренировки	1														1																																									
Правила соревнований, их организация и проведение. ЕВСК.	1																																	1																							
ОФП	100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														
СФП	77	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1														
ТТП	49												2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1														
Работа по индивидуальным планам	80																																							2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Психологическая подготовка	В течении всего периода обучения																																																								
Медицинское обследование	В течении всего периода обучения																																																							
Контрольные соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприяттий																																																							
ИТОГО	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6