

"Утверждаю"  
Директор МБУДО "СШОР "Фаворит"

Лилейко А.С.

2025 г.

## УЧЕБНЫЕ ПЛАН НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

### Отделение "Тхэквондо"

#### УТГ-3 Тхэквондо ВТФ (14 часов)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	ОФП	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	СФП	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4	Техническая подготовка	264	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
5	Тактическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	16		2	2	2	2	2	2	2	2			
8	Судейская практика	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
9	Контрольные нормативы	4			2						2			
10	Медицинское обследование	4	2							2				
11	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
	Итого:	728	62	63	65	63	63	63	63	65	65	52	52	52
Учебный план УТГ - 3													отпуск-ип	

**УТГ-2 Тхэквондо ВТФ (12 часов)**

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	ОФП	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	СФП	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4	Техническая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
5	Тактическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	14		2	2	2		2	2	2	2			
8	Судейская практика	6		1	1	1		1	1	1				
9	Контрольные нормативы	4			2						2			
10	Медицинское обследование	4	2							2				
11	Восстановительные мероприятия	5				1	1	1	1	1				
	Итого:	624	53	54	56	55	52	55	55	57	55	44	44	44
<b>Учебный план УТГ - 2</b>													отпуск-ип	

**УТГ-1 Тхэквондо ВТФ (10 часов)**

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	ОФП	138	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	10
3	СФП	108	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6	6
4	Техническая подготовка	186	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	14	14
5	Тактическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	12		2	2	2		2	2	2				
8	Судейская практика	6		1	1	1		1	1	1				
9	Контрольные нормативы	4			2						2			
10	Медицинское обследование	4	2							2				

11	Восстановительные мероприятия	5				1	1	1	1	1				
	Итого:	520	46	47	49	48	45	48	48	50	46	33	30	30
<b>Учебный план УТГ - 1</b>													отпуск-ип	

**НП-3 Тхэквондо ВТФ (9 часов)**

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	ОФП	114	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8
3	СФП	102	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	7
4	Техническая подготовка	162	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12
5	Тактическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	14		2	2	2		2	2	2	2			
8	Судейская практика	6		1	1	1		1	1	1				
9	Контрольные нормативы	4			2						2			
10	Медицинское обследование	4	2							2				
11	Восстановительные мероприятия	5				1	1	1	1	1				
	Итого:	468	41	42	44	43	40	43	43	45	43	30	27	27
<b>Учебный план НП-3</b>													отпуск-самоподг.	

**НП-2 Тхэквондо ВТФ (8 часов)**

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	ОФП	156	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10	10	10
3	СФП	81	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6
4	Техническая подготовка	102	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	7
5	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	12		2	2	2		2	2	2				
8	Судейская практика	6		1	1	1		1	1	1				
9	Контрольные нормативы	4			2						2			
10	Медицинское обследование	4	2							2				
11	Восстановительные мероприятия	4				1	1	1	1					
	Итого:	416	37	38	40	39	36	39	39	40	37	25	23	23
<b>Учебный план НП-2</b>													отпуск-самоподг.	

**НП -1 Тхэквондо ВТФ (6 часов)**

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1			
2	ОФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	СФП	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
6	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Участие в соревнованиях	3		1	1					1				
8	Судейская практика	3		1	1					1				

9	Контрольные нормативы	4			2						2			
10	Медицинское обследование	4	2						2					
11	Восстановительные мероприятия	4				1	1	1	1					
	Итого:	312	28	28	30	26	26	26	28	27	27	22	22	22
<b>Учебный план НП - 1</b>													отпуск-самоподг.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
"ФАВОРИТ"**, Лилейко Андрей Сергеевич, Директор

08.07.25 14:52 (MSK)

Сертификат FEBFB5B2941F46BBC8DA01CDC244C06D