



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО

«Сонковской ДЮСШ» Тверской области

Сосновский В.М.

«30» Сентября 2021г.

М.П.

Учебный план

по тхэквондо МАУ ДО «Сонковской ДЮСШ» на 2021-2022 учебный год

| Группа | Теория | ОФП | СФП | Контрольн. нормативы, соревнования | ТПП | СПУ | Судейская практика | Всего часов за год |
|-----------|--------|-----|-----|------------------------------------|-----|-----|--------------------|--------------------|
| СО | 13 | 117 | 26 | 15 | 59 | 16 | | 246 |
| НП-1 г.о. | 13 | 117 | 26 | 15 | 59 | 16 | | 246 |
| НП-2 г.о. | 17 | 149 | 38 | 19 | 78 | 25 | 2 | 328 |
| НП-3 г.о. | 13 | 137 | 52 | 19 | 79 | 25 | 3 | 328 |
| УТ-1 г.о. | 17,5 | 186 | 73 | 21 | 104 | 26 | 3 | 430,5 |
| УТ-2 г.о. | 16 | 166 | 87 | 21 | 116 | 21 | 3,5 | 430,5 |
| УТ-3 г.о. | 22 | 227 | 129 | 25 | 177 | 28 | 7 | 615 |
| УТ-4 г.о. | 22 | 202 | 135 | 29 | 194 | 25 | 8 | 615 |
| УТ-5 г.о. | 16 | 184 | 164 | 34 | 191 | 20 | 6 | 615 |

ОФП - общая физическая подготовки.

СФП — специальная физическая подготовка.

СПУ - специальные подготовительные упражнения.

ТЕОРИЯ - необходимые теоретические знания.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА- время на судейские семинары, практические занятия и судейство соревнований.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ, СОРЕВНОВАНИЯ — общее время, затраченное на мероприятие.