

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол от 25.03.26 № 35

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала

 Т.В. Чинаев

«25» 03 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

**«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта
Тхэквондо»**

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	Дети от 7 до 17 лет
Срок обучения	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов по дисциплине	В том числе				Форма контроля
			Всего, часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	
				из них			
				Теоретичес кие	Практичес кие занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Теоретическая подготовка							
	5.1 Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях в спортивном зале 5.2 Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	9	9	9	-	-	-

	5.3 Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические средства) 5.4 Тхэквондо как вид спорта и боевое искусство 5.5 Прикладное и воспитательное значение Тхэквондо						
Тема 2. Общая физическая подготовка							
	1.1 Строевые упражнения 1.2 Различные формы ходьбы, бега, прыжков 1.3 Упражнения для рук и ног 1.4 Игры, направленные на развитие физических качеств и развитие ловкости 1.5 Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища 1.6 Упражнения с отягощениями	13	13	-	13	-	-
Тема 3. Техническая подготовка							
2.	2.1 Техника перемещения 2.2 Техника ударов руками, ногами 2.3 Техника падений 2.4 Техника контроля	7	7	-	7	-	
Тема 4. Тактическая подготовка							
3.	3.1 Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед 3.2 Ловля предметов при бросках в парах 3.3 Тактические приемы при ведении боя	7	7	-	7	-	
Тема 5. Специальная подготовка							
4.	4.1 Развитие динамической силы (взрывная, быстрая, медленная) 4.2 Развитие силы (упражнения на гимнастических снарядах и без них) 4.3 Боевые дистанции и стойки	5	5	-	5	-	
Тема 6. Восстановительные мероприятия							
6.	6.1 Спортивное питание 6.2 Медико-биологическое сопровождение 6.3 Восстановительные и реабилитационные мероприятия	19	19	-	19		
7.	Общая трудоемкость программы:	60	60	9	51		

Разработчики программы:

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Начальник дополнительного профессионального образования

«25» 03 2026 г.

Е.Р. Сафина

Я.А. Хуторянский