

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1

«30» августа 2017 г.

период

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ  
Кировского района  
Санкт-Петербурга

Е.С. Ясинская

«31» августа 2017 г.

Приказ № 61 - ОД



«ТХЭКВОНДО»

педагога дополнительного образования Рубашенко Никиты Владимировича  
(Ф.И.О.)

Год обучения 1

Группа № 1

| Дата занятия                                     |                 | Название раздела, темы                               | Всего<br>(час) | Примечание |
|--------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------|----------------|------------|
| планируе<br>мая                                  | фактическ<br>ая |                                                      |                |            |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка.              |                 |                                                      | 12             |            |
| 15.09                                            |                 | Вводное занятие. Построение, техника безопасности    | 2 ✓            |            |
| 22.09                                            |                 | Тема 1. Спортивная дисциплина                        | 2 ✓            |            |
| 29.09                                            |                 | Тема 2. Особенности техники тхэквондо ВТФ            | 2 ✓            |            |
| 06.10                                            |                 | Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры   | 2 ✓            |            |
| 13.10                                            |                 | Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры   | 2 ✓            |            |
| 20.10                                            |                 | Тема 4. Изучение корейских числительных (счет до 10) | 2 ✓            |            |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена |                 |                                                      | 32             |            |
| 27.10                                            |                 | Тема 1. Общая физическая подготовка                  | 2 ✓            |            |
| 03.11                                            |                 | Тема 1. Общая физическая подготовка                  | 2 ✓            |            |
| 10.11                                            |                 | Тема 1. Общая физическая подготовка                  | 2 ✓            |            |
| 17.11                                            |                 | Тема 1. Общая физическая подготовка                  | 2 ✓            |            |
| 24.11                                            |                 | Тема 1. Общая физическая подготовка                  | 2 ✓            |            |
| 01.12                                            |                 | Тема 1. Общая физическая подготовка                  | 2 ✓            |            |
| 08.12                                            |                 | Тема 1. Общая физическая подготовка                  | 2 ✓            |            |



|                                             |  |                                                                                             |     |  |
|---------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| 15.12                                       |  | Тема 1. Общая физическая подготовка                                                         | 2 ✓ |  |
| 22.12                                       |  | Тема 1. Общая физическая подготовка                                                         | 2 ✓ |  |
| 29.12                                       |  | Тема 1. Общая физическая подготовка                                                         | 2 ✓ |  |
| 12.01                                       |  | Тема 1. Общая физическая подготовка                                                         | 2 ✓ |  |
| 19.01                                       |  | Тема 1. Общая физическая подготовка                                                         | 2 ✓ |  |
| 26.01                                       |  | Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП                                            | 2 ✓ |  |
| 02.02                                       |  | Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП                                            | 2 ✓ |  |
| 09.02                                       |  | Тема 2. Подвижные игры                                                                      | 2 ✓ |  |
| 16.02                                       |  | Тема 2. Подвижные игры                                                                      | 2 ✓ |  |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка |  |                                                                                             | 20  |  |
| 02.03                                       |  | Тема 1. Стойки                                                                              | 2 ✓ |  |
| 09.03                                       |  | Тема 2. Техника махов ног                                                                   | 2 ✓ |  |
| 13.03                                       |  | Тема 2. Техника махов ног                                                                   | 2 ✓ |  |
| 30.03                                       |  | Тема 3. Передвижение                                                                        | 2 ✓ |  |
| 06.04                                       |  | Тема 3. Передвижение                                                                        | 2 ✓ |  |
| 13.04                                       |  | Тема 4. Техника ударов                                                                      | 2 ✓ |  |
| 20.04                                       |  | Тема 4. Техника ударов                                                                      | 2   |  |
| 27.04                                       |  | Тема 4. Техника ударов                                                                      | 2   |  |
| 04.05                                       |  | Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ                                                         | 2   |  |
| 11.05                                       |  | Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ                                                         | 2   |  |
| 18.05                                       |  | Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен) | 2   |  |
| 25.05                                       |  | Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен) | 2   |  |
| 01.06                                       |  | Заключительное занятие                                                                      | 2   |  |
| 08.06                                       |  | Учебно-массовые мероприятия                                                                 | 2   |  |
| 36 занятий                                  |  | ИТОГО                                                                                       | 72  |  |