

«ПРИНЯТО»:

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

Протокол № 1

«30» августа 2014 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ

Кировского района

Санкт-Петербурга

Е.С. Ясинская

«31» августа 2014 г.

Приказ № 61 - ОД

«ТХЭКВОНДО»

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

Год обучения 1

Группа № 2

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактическ ая			
Раздел 1. Теоретическая подготовка.			12	
16.09		Вводное занятие. Построение, техника безопасности	2 ✓	
23.09		Тема 1. Спортивная дисциплина	2 ✓	
30.09		Тема 2. Особенности техники тхэквондо ВТФ	2 ✓	
07.10		Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2 ✓	
14.10		Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2 1	
21.10		Тема 4. Изучение корейских числительных (счет до 10)	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена			32	
28.10		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
08.11		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
11.11		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
18.11		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
25.11		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
02.12		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
09.12		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	

16.12		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
23.12		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
30.12		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
13.01		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
20.01		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
27.01		Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2 ✓	
03.02		Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2 ✓	
10.02		Тема 2. Подвижные игры	2 ✓	
17.02		Тема 2. Подвижные игры	2 ✓	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка			20	
24.02		Тема 1. Стойки	2 ✓	
03.03		Тема 2. Техника махов ног	2 ✓	
10.03		Тема 2. Техника махов ног	2 ✓	
17.03		Тема 3. Передвижение	2 ✓	
24.03		Тема 3. Передвижение	2 ✓	
31.03		Тема 4. Техника ударов	2 ✓	
07.04		Тема 4. Техника ударов	2	
14.04		Тема 4. Техника ударов	2	
21.04		Тема 5. Формальные комплексы-пхумса	2	
28.04	30.04	Тема 5. Формальные комплексы-пхумса	2	
05.05		Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
12.05		Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
19.05		Заключительное занятие	2	
09.05		Учебно-массовые мероприятия	2 ✓	09.03
36 занятий		ИТОГО	72	