

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
« 30 » августа 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.С. Ясинская
Приказ № 61-ОД
от « 31 » августа 2017 г.



Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ТХЭКВОНДО»

педагога дополнительного образования Попова Артёма Юрьевича
(Ф.И.О.)

Год обучения 2
Группа № 2

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактичес кая			
Раздел 1. Общие положения.			4	
09.09		Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	2	
16.09		Тема 2. Правила соревнований	2	
Раздел 2. Физическая подготовка			18	
23.09		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
30.09		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
07.10		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
14.10		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
21.10		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
28.10		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
06.11		Тема 3. Подвижные игры	2	
11.11		Тема 3. Подвижные игры	2	
18.11		Тема 3. Подвижные игры	2	
Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо			26	
25.11		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
02.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
09.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
16.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	

23.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
30.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
13.01		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
20.01		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
27.01		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
03.02		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
10.02		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
17.02		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
24.02		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
Раздел 4. Инструкторская и судейская практика			8	
03.03		Инструкторская и судейская практика	2	
09.03		Инструкторская и судейская практика	2	
10.03		Инструкторская и судейская практика	2	
17.03		Инструкторская и судейская практика	2	
Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)			12	
02.09		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
24.03		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
31.03		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
07.04		Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
14.04		Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
21.04		Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
30.04		Заключительное занятие	2	
05.05		Учебно-массовые мероприятия	2	
36 занятий		ИТОГО	72	