

«ПРИНЯТО»:

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

Протокол №

«30» августа 2017 г.

bn.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района
Санкт-Петербурга

Е.С. Ясинская

«31» 08 2017 г.

Приказ № 61 - ОД



Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ТХЭКВОНДО»

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

Год обучения 2

Группа № 3

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактическ ая			
Раздел 1. Общие положения.			4	
05.09		Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	2 ✓	
12.09		Тема 2. Правила соревнований	2 ✓	
Раздел 2. Физическая подготовка			18	
19.09		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
26.09		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
03.10		Тема 1. Общая физическая подготовка	2 ✓	
10.10		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2 ✓	
17.10		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2 ✓	
24.10		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2 ✓	
31.10		Тема 3. Подвижные игры	2 ✓	
07.11		Тема 3. Подвижные игры	2 ✓	
14.11		Тема 3. Подвижные игры	2 ✓	
Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо			26	
21.11		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2 ✓	

28.11		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
05.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
12.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
19.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
26.12		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
09.01		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
16.01		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
23.01		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
30.01		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
06.02		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
13.02		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
20.02		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	✓	
Раздел 4. Инструкторская и судейская практика			8		
27.02		Инструкторская и судейская практика	2	✓	
13.03		Инструкторская и судейская практика	2	✓	
20.03		Инструкторская и судейская практика	2	✓	
27.03		Инструкторская и судейская практика	2	✓	
Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.			12		
Поединки (спарринги)					
03.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	✓	
10.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	✓	
17.04		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	✓	
24.04		Соревнования. Поединки (спарринги)	2		
03.05		Соревнования. Поединки (спарринги)	2		
15.05		Соревнования. Поединки (спарринги)	2		
22.05		Заключительное занятие	2		
06.06		Учебно-массовые мероприятия	2	✓	
36 занятий		ИТОГО	72		