

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3**

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
«30» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.Б. Хавренкова _____
приказ № 78-ОД
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**календарно-тематическое планирование
дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо. Группа спортивного совершенствования»
Год обучения II**

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируе мая	фактич еская			
			Введение	2	
1.			Введение. Вводный инструктаж, ИТБ	2	
			Раздел 1. Теоретическая часть	10	
2.			Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	
3.			Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	2	
4.			Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	2	
5.			Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	2	
6.			Правила соревнований	2	
			Раздел 2. Общая физическая подготовка	82	
7.			Упражнения ОФП	2	
8.			Упражнения на развитие выносливости	2	
9.			Растяжка	2	
10.			Анатомическая адаптация	2	
11.			Упражнения ОФП	2	
12.			Упражнения на развитие выносливости	2	
13.			Растяжка	2	
14.			Анатомическая адаптация	2	
15.			Растяжка	2	
16.			Упражнения на развитие выносливости	2	
17.			Растяжка	2	
18.			Анатомическая адаптация	2	

19.		Упражнения ОФП	2	
20.		Упражнения на развитие выносливости	2	
21.		Растяжка	2	
22.		Анатомическая адаптация	2	
23.		Упражнения ОФП	2	
24.		Упражнения на развитие выносливости	2	
25.		Растяжка	2	
26.		Анатомическая адаптация	2	
27.		Упражнения ОФП	2	
28.		Упражнения на развитие выносливости	2	
29.		Растяжка	2	
30.		Анатомическая адаптация	2	
31.		Упражнения ОФП	2	
32.		Упражнения на развитие выносливости	2	
33.		Растяжка	2	
34.		Анатомическая адаптация	2	
35.		Упражнения ОФП	2	
36.		Упражнения на развитие выносливости	2	
37.		Растяжка	2	
38.		Анатомическая адаптация	2	
39.		Упражнения ОФП	2	
40.		Упражнения на развитие выносливости	2	
41.		Растяжка	2	
42.		Анатомическая адаптация	2	
43.		Упражнения ОФП	2	
44.		Упражнения на развитие выносливости	2	
45.		Растяжка	2	
46.		Анатомическая адаптация	2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка			94	
47.		Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны)	2	
48.		Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны)	2	
49.		Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны)	2	
50.		Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны)	2	
51.		Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны)	2	
52.		Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны)	2	
53.		Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны)	2	
54.		Совершенствование защитных элементов (блоки, уклоны)	2	
55.		Сложно-координационные удары	2	
56.		Сложно-координационные удары	2	
57.		Сложно-координационные удары	2	
58.		Сложно-координационные удары	2	
59.		Сложно-координационные удары	2	

60.			Совершенствование работы передней ногой	2	
61.			Совершенствование работы передней ногой	2	
62.			Совершенствование работы передней ногой	2	
63.			Совершенствование работы передней ногой	2	
64.			Совершенствование работы передней ногой	2	
65.			Совершенствование работы передней ногой	2	
66.			Совершенствование работы передней ногой	2	
67.			Работа на реакцию выбора	2	
68.			Работа на реакцию выбора	2	
69.			Работа на реакцию выбора	2	
70.			Работа на реакцию выбора	2	
71.			Работа на реакцию выбора	2	
72.			Работа на реакцию выбора	2	
73.			Работа на реакцию выбора	2	
74.			Работа на реакцию выбора	2	
75.			Техника. Тактика	2	
76.			Техника. Тактика	2	
77.			Техника. Тактика	2	
78.			Техника. Тактика	2	
79.			Техника. Тактика	2	
80.			Техника. Тактика	2	
81.			Техника. Тактика	2	
82.			Техника. Тактика	2	
83.			Спарринги	2	
84.			Спарринги	2	
85.			Спарринги	2	
86.			Спарринги	2	
87.			Спарринги	2	
88.			Спарринги	2	
89.			Спарринги	2	
90.			Спарринги	2	
91.			Спарринги	2	
92.			Спарринги	2	
93.			Спарринги	2	
94.			Спарринги	2	
Раздел 4. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)				22	
95.			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
96.			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
97.			Поединки	2	
98.			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	

99.			Соревнования по ОФП	2	
100.			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
101.			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
102.			Поединки	2	
103.			Аттестация на цветные пояса	2	
104.			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
105.			Аттестация на цветные пояса	2	
			Заключительное занятие	2	
106.			Заключительное занятие	2	
			Учебно-массовые мероприятия	4	
107.			Учебно-массовое мероприятие	2	
108.			Учебно-массовое мероприятие	2	
	108 занятий		Всего	216	