

**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»
Год обучения 2**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	планируемая	фактическая			
	Раздел 1. Общие положения			4	
1			Вводное занятие. Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	2	
2			Тема 2. Правила соревнований	2	
	Раздел 2. Физическая подготовка			18	
3			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
4			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
5			Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
6			Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
7			Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
8			Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
9			Тема 3. Подвижные игры	2	
10			Тема 3. Подвижные игры	2	
11			Тема 3. Подвижные игры	2	
	Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо			26	
12			Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
13			Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
14			Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
15			Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
16			Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	

17			Совершенствование техники и тактики ТХЭКВОНДО	2	
18			Совершенствование техники и тактики ТХЭКВОНДО	2	
19			Совершенствование техники и тактики ТХЭКВОНДО	2	
20			Совершенствование техники и тактики ТХЭКВОНДО	2	
21			Совершенствование техники и тактики ТХЭКВОНДО	2	
22			Совершенствование техники и тактики ТХЭКВОНДО	2	
23			Совершенствование техники и тактики ТХЭКВОНДО	2	
24			Совершенствование техники и тактики ТХЭКВОНДО	2	
	Раздел 4. Инструкторская и судейская практика			8	
25			Инструкторская и судейская практика	2	
26			Инструкторская и судейская практика	2	
27			Инструкторская и судейская практика	2	
28			Инструкторская и судейская практика	2	
	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)			12	
29			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
30			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
31			Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
32			Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
33			Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
34			Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
35			Заключительное занятие	2	
36			Учебно-массовые мероприятия	2	
	36 занятий		ИТОГО	72	