

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 № 3
от «29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района Санкт-Петербурга
Е.Б. Хавренкова _____
Приказ № 88.2-ОД
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

календарно-тематическое планирование
дополнительной общеразвивающей программы
«ТХЭКВОНДО»
II год обучения

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируе мая	фактическ ая			
	Раздел 1. Общие положения.			4	
1.			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	