

**Управление образования Администрации Чаинского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Чаинская спортивная школа»**

Принято на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «Чаинская СШ»
_____/В.А. Барсуков/
Приказ №38-О от 01.09.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Тхэквондо»**

Возраст обучающихся 5 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гладких Н.С.,
тренер-преподаватель по тхэквондо

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Направленность программы
- Уровень программы
- Актуальность и новизна программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Формы обучения
- Режим занятий
- Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)
- Объём и срок реализации программы

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

- Требования к знаниям и умениям
- Личностные, метапредметные и предметные результаты

5. Формы аттестации

6. Диагностические средства

- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Участие в соревнованиях

7. Учебно-методическое обеспечение программы

- Формы проведения занятий
- Рекомендации по организации образовательного процесса
- Дидактический материал
- Требования техники безопасности

8. Материально-техническое оснащение

- Перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчёте на количество обучающихся)

9. Список литературы

- Для педагога
- Для обучающихся

10. Календарный учебный график

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"".

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Тхэквондо – вид спортивного единоборства, с 2000 г. включённый в официальную программу Олимпийских игр. Тхэквондо зародилось в середине 20-го столетия в Корее и, пройдя большой путь становления, распространилось по всему миру. Им занимаются на всех континентах молодёжь и зрелые люди, мужчины и женщины. Общее количество занимающихся в мире превышает 40 млн. человек. В Россию тхэквондо пришло в конце 80 гг. прошлого столетия. В настоящий момент российские тхэквондисты являются одними из сильнейших в мире. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами (во вращении, в прыжках) и руками. В настоящее время в нашем обществе идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов-единоборцев различного уровня.

Данная программа предусматривает изучение техники и тактики тхэквондо. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры - старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает целям (потребностям) учащихся.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале и на стадионе. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий тхэквондо.

Задачи программы:

- популяризация тхэквондо и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей учащихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – тхэквондо.

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия (академического часа) для детей 5-7 летнего возраста составляет 30 минут, в остальных возрастных группах – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ ДО «Чаинская СШ» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 5 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (10 месяцев), её объём 252 часа. В течение учебного года учащиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения учащиеся могут быть отчислены из МБОУ ДО «Чайнская СШ», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по тхэквондо (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	0	60	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	90	0	90	Зачёт
3.	Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	10	10	0	Зачёт
4.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	12	2	10	Участие в соревнованиях
5.	Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	80	5	75	Зачёт
	Всего часов:	252	17	235	

Годовой тренировочный план

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	0	60
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	0	0	90
Теоретическая и психологическая подготовка (ТеорП, ПП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	0	2	2	2	0	0	2	2	2	0	0	0	12
Техническая, тактическая подготовка (ТехП, ТТП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	0	80
Всего количество часов в месяц	24	26	26	26	24	24	26	26	26	24	0	0	252

3. Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория. Физическая культура и спорт в России

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

История развития ТХЭКВОНДО (Всемирное тхэквондо - ВТ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (ВТ). Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения для развития ловкости

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

Подскоки вверх на заданную высоту;

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя

Кувырки вперед, назад.

Кувырки через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо на одной руке

Стойка на лопатках

Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах

Стойка на голове

Стойка на руках у опоры

Вставание со стойки на руках в положение мостик

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Игровая подготовка и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево – вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практика. Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Практика. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударом рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

Тема 5. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Практика. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Юные тхэквондисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в тхэквондо;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе соревнований (по упрощенным правилам).

Тема 7. Контрольные нормативы

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы, весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общеразвивающие	Подводящие	Упражнения для	Специфические

упражнения	упражнения к основным элементам тхэквондо	укрепления нужных групп мышц задействованных в тхэквондо	упражнения с целью подготовки спортсмена к соревнованиям
Стойки и положения в тхэквондо	Выполняются по фазам, одно действие на несколько счетов	Выполняется слитно, обращается внимание на работу бедер	Выполняются в полную силу с максимальным ки-хап
Техника атак	Выполняется с осторожностью. Обращается внимание на правильный выбор дистанции	Контроль дистанции, большое внимание уделяется положению тела в конечной фазе атаки	Максимальная концентрация движений. Техника выполняется в полную силу, но с контролем дистанции
Техника защиты	Обращается внимание на правильный выбор дистанции	Большое внимание уделяется конечному положению тела в защите	Спортсмен обладает навыками ухода с линии атаки и способностью к контратаке
Пхумсэ (технический комплекс)	Выполнение правильности линий движений. Правильное положение корпуса при передвижениях	Правильная работа бедер. Движения выполняются целостно	Движения выполняются с максимальной силой и ки-хап. Правильный скоростной баланс и соединение приемов
Пхумсе (установочное упражнение)	Знание комплекса Тхэ-гук иль-джан	Умение выполнения техник всех Коре	Умение выполнения техник иль-джан, и-джан, ок-джан, юк-джан
Керуги (поединок)	Керуги , Си-джак	Долье-Чаги , Еп-Чаги, Ап-чаги	Пхумсе, Коре, ТЭБЭК
Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	Умение правильно подбирать дистанцию. Правильная постановка конечностей в момент удара	Работа в связках со сменной стоек	Использование снарядов как спарринг партнеров. Проведение атак в комбинации с уходами от атак
Тактика	Выполнение заранее отработанных приемов	Работа «первым» или «вторым» номером по ситуации	Навязывание сопернику удобной для себя борьбы
Психологическая подготовка	Вырабатывание режима дня	Нацеленность на результат	Способность самостоятельного построения режима тренировочного процесса
Подготовка к соревнованиям	Стабильность выполнения базовых техник тхэквондо	Сочетание техники тхэквондо с тактической подготовкой	Увеличение объема выполняемой работы в зависимости от уровня и типа соревнований

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники тхэквондо;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
История возникновения тхэквондо и история Олимпийского тхэквондо	
Основные стойки тхэквондо	Прием стоек и передвижение в них
Пхумсэ 8-7 гып	Исполнение основных элементов базовой программы пхумсэ, готов к аттестации на 8-7 гып
Пхумсэ тхэгук иль-джан, и-джа	Исполнение ката пхумсэ тхэгук иль-джан, и-джа. Готов выступать на соревнованиях среди начинающих спортсменов

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
Технику выполнения атак и защит	Применение основ техники в поединке. Готов выступать на соревнованиях по керуги
Технику керуги 6-4 гып	Исполнение элементов программы пхумсэ, готов к аттестации на 6-4 гып
Все пхумсэ 8-4 гып	Исполнение ударной техники на 4 гып. Готов выступать на соревнованиях

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
Применение техник атак и защит тхэквондо тактической точки зрения	Применение техники и тактики тхэквондо на соревнованиях различного уровня
Пхумсэ 3-2 гып	Исполнение элементов программы пхумсэ 1 кю, готов к аттестации на 3-1 гып
Пхумсэ . коре Основы высших мастерских пхумсэ	Исполнение мастерских пхумсэ , тэбэк

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

6. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по тхэквондо.

Базовый уровень, продвинутый уровень

Региональные соревнования по тхэквондо.

Контрольные нормативы (на конец учебного года)

9 – 10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,2	5,0	6,5	6,5	6,6	6,6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	185	140	140	120	130
3.	Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	33	28	30	25	28	23
4.	Бег 1000 м (мин.)	6.10	5,50	6.30	6,10	6.50	6,5
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13	5	7	3	5	1

11 – 12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,8	5,5	6,1	5,8	6,5	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	175	155	165	140	145
3.	Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	35	40	30	35	20	25
4.	Бег 2000 м (мин.)	Без учета времени					
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на	15	8	10	6	5	4

	перекладине (мал.)						
--	--------------------	--	--	--	--	--	--

13 – 15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	4,6	5,5	4,9	5,9	5,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	180	210	170	200	155	180
3.	Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	40	50	35	45	26	40
4.	Бег 2000 м (мин.)	10.00	8,20	11.20	9.20	12.05	9.45
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	20	11	15	9	10	6

16 – 18 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	4,4	5,3	4,7	5,7	5,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	185	230	170	220	155	200
3.	Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	42	55	36	49	30	45
4.	Бег 2000 м (дев.) Бег 3000 м (мал.)	10,00	12,20	11,10	13,00	12,20	14,00
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	20	14	15	11	10	8

7. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;

- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Видеофильмы с записями соревнований – выступлениями спортсменов международного уровня, художественные мотивационные фильмы о спорте, документальные фильмы про тхэквондо.
4. Звукозаписи

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по тхэквондо, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

8. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по тхэквондо необходимы следующие условия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие стадиона;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-осуществление медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12 x 12 м)	штук	1
2.	Мешок боксерский	штук	8
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4.	Макивара	штук	8
5.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
9.	Гимнастическая стенка	штук	6
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
12.	Весы электронные	штук	2
13.	Гонг боксерский	штук	1
14.	Секундомер	штук	4
15.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
16.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16
17.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
18.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
19.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
20.	Костюм тхэквондо	штук	16
21.	Перчатки для тхэквондо	пар	16
22.	Капа боксерская	штук	16

9. Список литературы

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
4. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. Лит. Под ред. В. П.Филин. –М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.

5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
8. Готовцев ПИ., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС; 1984.
9. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
10. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: высшая школа, 1986, с.256.
11. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
12. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
13. Департамент по молодёжной политике, физической культуре и спорту Томской области (<http://www.depms.ru/>)
14. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
15. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
16. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
17. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

10. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Физическая культура и спорт в России. История развития тхэквондо. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	3	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Краткие сведения о строении и функциях организма. Общие сведения о строении организма человека. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	5	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	История развития тхэквондо. (Всемирное тхэквондо - ВТ) Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	8	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	История зарождения тхэквондо (ВТ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	10	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Гигиенические знания и навыки. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений	Спортивная площадка	Текущий контроль

						вокруг себя.		
6	Сентябрь	12	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Сентябрь	15	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Теория тхэквондо. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Сентябрь	17	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Сдача контрольных нормативов	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	19	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	зачеты, тестирования	6	Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
10	Сентябрь	22	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Сентябрь	24	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Зал тхэквондо (ВТ). Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.	Спортивный зал	Текущий контроль

12	Сентябрь	29	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий. Быстрота.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Октябрь	1	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Тхэквондо (ВТ): воспитание патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал). Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	3	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь. Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	6	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Мотивация, биография великих спортсменов. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.)	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	8	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45	групповые тренировочные занятия	6	Культура и интересы тхэквондиста. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.).	Спортивный зал	Текущий контроль

			19:00-19:45					
17	Октябрь	10	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Октябрь	13	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Октябрь	15	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Октябрь	17	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Статика: работа у стены, долбе чаги , еп-чаги, ап-чаги	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Октябрь	20	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Статические упражнения, гимнастика, акробатика.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Октябрь	22	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Отжимание, пресс, приседание, растяжка	Спортивный зал	Текущий контроль

23	Октябрь	24	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия		Гимнастика, мостик, стойка на голове, на руках	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Октябрь	27	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Статика: работа у стены, долье чаги , еп- чаги, ап-чаги	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Октябрь	29	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	ОФП, разминка на месте и в динамике, планка на локтях, планка в упоре лежа, джамп, лягушка, выпрыгивание	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Октябрь	31	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Фехтовка у стены, высокое поднимание бедра на стуле, отжимание на стуле, растяжка спины и ног	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Ноябрь	3	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Мотивация, биография великих спортсменов. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Ноябрь	5	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Гимнастика, растяжка ног, и спины, мостик, колесо, стойка на голове и на руках	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Ноябрь	7	10:00-10:45	групповые	6	Статика: работа у стены, долье чаги , еп-	Спортивный	Текущий

			11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	тренировочные занятия		чаги, ап-чаги	зал	контроль
30	Ноябрь	10	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые теоретические занятия;	6	Статические упражнения, гимнастика, акробатика.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Ноябрь	12	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Отжимание, пресс, приседание, растяжка	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Ноябрь	14	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Гимнастика, мостик, стойка на голове, на руках	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Ноябрь	17	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Статика: работа у стены, долье чаги , эп-чаги, ап-чаги	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Ноябрь	19	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	ОФП, разминка на месте и в динамике, планка на локтях, планка в упоре лежа, джамп, лягушка, выпрыгивание	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Ноябрь	21	10:00-10:45 11:00-11:45	групповые тренировочные	6	Фехтовка у стены, высокое поднимание бедра на стуле, отжимание на стуле,	Спортивный зал	Текущий контроль

			16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	занятия		растяжка спины и ног		
36	Ноябрь	24	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Мотивация, биография великих спортсменов. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Ноябрь	26	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Гимнастика, растяжка ног, и спины, мостик, колесо, стойка на голове и на руках	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Ноябрь	28	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	Групповые тренировочные занятия	6	Статика: работа у стены, долье чаги , эп-чаги, ап-чаги	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Ноябрь	30	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Статика: работа у стены, долье чаги , эп-чаги, ап-чаги	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Декабрь	1	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Декабрь	3	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, тренировка с резиной.	Спортивный зал	Текущий контроль

			17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45					
42	Декабрь	5	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Кросс.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Декабрь	8	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	10	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Командный учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	12	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Подготовка к аттестации на пояса.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	15	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	17	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45	групповые тренировочные занятия	6	Педагогические средства восстановления. Работа над ошибками.	Спортивный зал	Текущий контроль

			18:00-18:45 19:00-19:45					
48	Декабрь	19	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	22	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Тренировка с резиной. ОФП. Гимнастика.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	24	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	26	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Декабрь	29	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	7	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль

			18:00-18:45 19:00-19:45					
54	Январь	10	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Психологические средства восстановления.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	12	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	14	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	17	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	19	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Игровая подготовка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	21	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. Гимнастика.	Спортивный зал	Текущий контроль

			19:00-19:45					
60	Январь	24	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Круговая тренировка, Тренировка с лапами.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Январь	26	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Январь	28	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Тренировка с резиной, работа над ошибками.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Январь	31	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Медитация, гимнастика, акробатика.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	2	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия, восстановительные мероприятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	4	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Тренировка с резиной, на мешке. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль

66	Февраль	7	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	9	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Игровая подготовка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	11	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	14	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	16	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	18	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Гигиенические средства восстановления. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	21	10:00-10:45	групповые	6	Технико-тактическая подготовка,	Спортивный	Текущий

			11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	тренировочные занятия		психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	зал	контроль
73	Февраль	23	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Командный учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Февраль	25	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Февраль	28	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Медитация, Акробатика, гимнастика.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	2	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Тренировка с резиной, СФП, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	4	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. СФП	Спортивный зал	Текущий контроль
78	Март	7	10:00-10:45 11:00-11:45	групповые тренировочные	6	Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя.	Спортивный зал	Текущий контроль

			16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	занятия		Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы, весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.		
79	Март	9	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Степы, круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	11	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Тренировка с резиной, СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	14	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контр атака.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	16	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	18	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые	6	Гимнастика, Акробатика. Медитация.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	21	10:00-10:45	групповые	6	Технико-тактическая подготовка,	Спортивный	Текущий

			11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	тренировочные занятия		психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, контратака.	зал	контроль
85	Март	23	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Март	25	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Игровая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Март	28	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
88	Март	30	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	1	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
90	Апрель	4	10:00-10:45 11:00-11:45	групповые тренировочные	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный	Спортивный зал	Текущий контроль

			16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	занятия		спарринг, защитные действия, атака, контратака.		
91	Апрель	6	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
92	Апрель	8	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
93	Апрель	11	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
94	Апрель	13	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Работа над ошибками	Спортивный зал	Текущий контроль
95	Апрель	15	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Игровая подготовка. Прыжковая техника ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
96	Апрель	18	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака,	Спортивный зал	Текущий контроль

			17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45			контратака.		
97	Апрель	20	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Степы, круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
98	Апрель	22	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Подготовка к показательным выступлениям. Фортели.	Спортивный зал	Текущий контроль
99	Апрель	25	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контр атака.	Спортивный зал	Текущий контроль
100	Апрель	27	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Мотивация. Кросс.	Стадион.	Текущий контроль
101	Апрель	29	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
102	Май	4	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45	групповые тренировочные	6	Подготовка к показательным выступлениям. Фортели.	Спортивный зал	Текущий контроль

			18:00-18:45 19:00-19:45					
103	Май	6	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
104	Май	11	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Кросс	Стадион.	Текущий контроль
105	Май	13	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Тренировка на мешках.	Спортивный зал	Текущий контроль
106	Май	16	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
107	Май	18	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	Текущий контроль
108	Май	20	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45	групповые тренировочные занятия	6	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	Текущий контроль

			19:00-19:45					
109	Май	22	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Фехтовка у стены, высокое поднимание бедра на стуле, отжимание на стуле, растяжка спины и ног	Спортивный зал	Текущий контроль
110	Май	24	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы, весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.	Спортивный зал	Текущий контроль
111	Май	26	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
112	Май	28	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контр атака.	Спортивный зал	Текущий контроль
113	Май	31	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Кросс	Стадион.	Текущий контроль
114	Июнь	2	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45	групповые тренировочные занятия	6	Игровая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль

			18:00-18:45 19:00-19:45					
115	Июнь	6	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
116	Июнь	8	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.	Спортивный зал	Текущий контроль
117	Июнь	10	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Тренировка с резиной, СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
118	Июнь	13	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Гигиенические средства восстановления. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
119	Июнь	15	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Степы, круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
120	Июнь	17	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45	групповые тренировочные занятия	6	Тренировка на мешках.	Спортивный зал	Текущий контроль

			18:00-18:45 19:00-19:45					
121	Июнь	20	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Работа над ошибками	Спортивный зал	Текущий контроль
122	Июнь	22	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Мотивация. Кросс.	Стадион	Текущий контроль
123	Июнь	24	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Кросс	Стадион.	Текущий контроль
124	Июнь	27	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
125	Июнь	29	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45 19:00-19:45	групповые тренировочные занятия	6	Игровая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
126	Июнь	30	10:00-10:45 11:00-11:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45	групповые тренировочные занятия	6	Кросс	Спортивный зал	Текущий контроль

			19:00-19:45					
--	--	--	-------------	--	--	--	--	--