**Тематическое планирование секции «Тхэквондо»**

**на 2020-2021 уч. год руководитель – Ильященко В. Н.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Вводное занятие**  Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом,  ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.  Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение. | 2 | 2 |  | беседа |
| 2 | **Общая физическая подготовка**  Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.  Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей. | 29 | 2 | 27 | тренинг, игра |
| 3 | **Специальная физическая подготовка**  Теория: Правила выполнения упражнений,  самоконтроль.  Практика: Элементы скоростно-силовых действий,  упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости. | 20 | 2 | 18 | тренинг |
| 4 | **Технико-тактическая подготовка**  Теория:  Разъяснение  способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.  Практика: Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги). | 15 | 2 | 13 | объяснение, показ,  тренинг |
| 5 | **Психологическая подготовка** Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.  Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам. | 2 | 2 | 0 | объяснение, показ,  тренинг |
| 6 | **Зачетные испытания**  Теория: Просмотр показательных выступлений  по тхэквондо, спортивных репортажей.  Практика: соревнования. | 2 | 0,5 | 1,5 | Показательные выступления |