



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ТХЭКВОНДО»

«ПРИНЯТО»

На заседании педагогического совета  
Протокол № 5 от « 27 » августа 2015 г.  
Основание: федеральный стандарт  
спортивной подготовки по виду спорта  
тхэквондо  
Приказ Минспорта России от 18.02.2013г. № 62

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКУ ДПО ДЮСШ по тхэквондо»



Шалов В.М.

2015г.

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО

Программа ориентирована на детей с 9 лет до 21 года  
Срок реализации – 10 лет



Ф.И.О. разработчиков Программы: Канкулов Беслан Хасенович – зам.директора;  
Льгова Светлана Ивановна – инструктор-методист

Ф.И.О. рецензента Программы: Шокаров Азретали Султанович – Президент Федерации тхэквондо КБР и СКФО, Член Исполкома Союза тхэквондо России;  
Шалов Валерий Мишевич – Исполнительный директор Федерации тхэквондо КБР

г.Нальчик 2015 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **I. Пояснительная записка– стр.2**

- 1.1. Характеристика вида спорта – стр.2
- 1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств - стр.2
- 1.3. Специфика организации тренировочного процесса - стр.2
- 1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки - стр.3

### **II. Нормативная часть– стр.7**

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо -стр.7
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо - стр.7
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо- стр.8
- 2.4. Режимы тренировочной работы -стр.8
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку - стр.9
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки - стр.11
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности - стр.13
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию - стр.15
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки - стр.16
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки - стр.17
- 2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) - стр.21

### **III. Методическая часть– стр.24**

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий – стр.24
- 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований - стр.24
- 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок - стр.25
- 3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов - стр.25
- 3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля – стр.33
- 3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки - стр.38
- 3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса – стр.53
- 3.8. Планы применения восстановительных средств - стр.56
- 3.9. Планы антидопинговых мероприятий - стр.57
- 3.10. Планы инструкторской и судейской практики - стр.59

### **IV. Система контроля и зачетные требования- стр.61**

- 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта - стр.61
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки - стр.62
- 4.3. Виды контроля спортивной подготовки - стр.62
- 4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки. - стр.63
- 4.5. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов - стр.65
- 4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса - стр.65

### **V. Перечень информационного обеспечения**

- 5.1. Список библиографических источников - стр.67
- 5.2. Перечень Интернет-ресурсов - стр.67

### **VI. План физкультурных и спортивных мероприятий - стр.68**