

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено
на заседании Тренерского совета
Протокол № 05 от «30» августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор МАУ ДО СШ

Н.Ю. Заикина

Приказ от «04» сентября 2024г. № 137-д



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»
(Учебно-тренировочный этап 1 года обучения)**

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет
Срок реализации программы — 1 год

Составитель:

Коваль Артем Васильевич, тренер-преподаватель
высшей категории

ГО Карпинск, 2024

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Тхэквондо ИТФ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1059 (далее – ФССП).

Настоящая Программа составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МАУ ДО СШ города Карпинска и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ на учебно-тренировочном этапе. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» на этапе совершенствования спортивного мастерства в МАУ ДО СШ, остальные по окончании обучения могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики тхэквондо для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития выносливости, силы и скоростных качеств. Занятия тхэквондо обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития тхэквондо характеризуется внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей. МАУ ДО СШ за последние три года современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта тхэквондо ИТФ на различных этапах многолетней подготовки.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ.

3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо разработана в соответствии с нормативно-

правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации,

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598- 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

- Приказ ГАНУ СО «Дворец молодежи» «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» от 26.02.2021 г. № 136-д;

- ФССП по виду спорта тхэквондо

- Устав МАУ ДО СШ.

- Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МАУ ДО СШ (устав, порядок приема и перевода).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап	1	От 10	От 8

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап
	До одного года
Количество часов в неделю	10
Общее количество часов в год	520

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия: дистанционное, групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические, медико-восстановительные, тестирование;
- учебно-тренировочные мероприятия:

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60-ти суток

- спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап 1 года обучения
Для спортивной дисциплины "формальные комплексы"	
контрольные	2
отборочные	1
основные	1
Для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный"	
Контрольные	2
Отборочные	1
Основные	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо ИТФ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тхэквондо ИТФ;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен командируется на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным на год календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта тхэквондо ИТФ и положениями (регламентами) соревнований.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - целью этих соревнований является

достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "тхэквондо"

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1).

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно- тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим Учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность	Режим Учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим Учебно-тренировочного процесса

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения		Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

9. План инструкторской и судейской практики.

Тхэквондо ИТФ как спортивная дисциплина представляет собой

систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса тхэквондо ИТФ, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

План инструкторской и судейской практики	
Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах начальной подготовки. Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера-преподавателя. Проводят тренировки в группах тренировочного этапа.
Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей; Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных

нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне- зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической утомленности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются

психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

11. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап 1 года обучения
Для спортивной дисциплины "формальные комплексы"		
1.	Общая физическая подготовка (час.)	120
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	109
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	26
4.	Техническая подготовка (час.)	194
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	22
6.	Теоретическая подготовка (час.)	10
7.	Психологическая подготовка (час.)	10
8.	Контрольные мероприятия (час.)	7
9.	Инструкторская практика (час.)	8
10.	Судейская практика (час.)	7
11.	Медицинские медико-биологические восстановительные мероприятия тестирования и контроль (час.)	7
Для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный"		
13.	Общая физическая подготовка (час.)	120
14.	Специальная физическая подготовка (час.)	109
15.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	26
16.	Техническая подготовка (час.)	194
17.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	22
18.	Теоретическая подготовка (час.)	10
19.	Психологическая подготовка (час.)	10
20.	Контрольные мероприятия (час.)	7
21.	Инструкторская практика (час.)	8
22.	Судейская практика (час.)	7
23.	Медицинские медико-биологические восстановительные мероприятия тестирования и контроль (час.)	7

III. Система контроля.

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо ИТФ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "тхэквондо ИТФ"

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерени я	юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "формальные комплексы"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0	6,2
1.2.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	
	лежа на спине (за 1 минуту)	раз	29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее 13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее 2	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	130
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее 3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее 11	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника", "спарринг постановочный"				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,5	5,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	не менее 32	28
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее 18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество о раз	не менее 2	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее 4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее -	11
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "формальные комплексы"				
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50	6.20
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 16.00	17.30

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования", "разбивание досок"," специальная техника", "спарринг постановочный"			
4.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			17.30
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

15. Контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся (тесты).

Тест состоит из заданий, требующих написания правильного ответа. Инструкция к заданиям теста: прочитайте, пожалуйста, внимательно задания. Задания выполняйте последовательно, в каждом задании может быть только один правильный ответ. Ответ следует записывать в бланк словом, словосочетанием или предложением.

Критерии оценивания: за каждый правильный ответ выставляется один балл. Максимальное количество баллов — 19. За 10-13 баллов выставляется отметка «3»; 14-17 баллов - «4»; 18-19 баллов - «5».

15.1. Контрольный тест по теме «Тхэквондо»

1. Что такое ТХЭКВОНДО? (**Корейское боевое искусство и Олимпийский вид спорта.**)
2. Что означает ТХЭКВОНДО? (**«ТХЭ» — нога, или удар ногой; «КВОН» — кулак, или удар кулаком; «ДО» — Путь познания или Путь РУКИ И НОГИ**)
3. Как называется форма в которой вы занимаетесь? (**ДОБОК**)
4. Как называется пояс по-корейски? (**ТИ**)
5. Как называется зал по-корейски? (**ДОДЖАН**)
6. Как называется Флаг по-корейски? (**КУГ КИ**)

7. Как вы называете своего тренера (инструктора)? (**САБОНИМ**)
8. Что такое КИХАП? (**Боевой энергетический выкрик «ХЕЧЁ» либо «ХЕЧ»**)
9. Для чего выполняется боевой выкрик КИХАП? (**Чтобы придать движениям силу и уверенность. Боевой выкрик также является формой психологической атаки.**)
10. Что означает поклон в ТХЭКВОНДО? (**Поклон – это корейская форма приветствия.**)
11. Как звучит команда поклон по-корейски? (**КЁНЕ**)
12. Как называется удар ногой вперёд по-корейски; (**АП-ЧАГИ**)
13. Как называется удар ногой по окружности внутрь по-корейски; (**ДОЛИО-ЧАГИ**)
14. Как называется Кулак по-корейски? (**ДЖУМОК**)
15. Как называется ученическая степень по-корейски (с 10 по 1-ый) в ТХЭКВОНДО; (**ГЫП**)
16. Что обозначает команда «ХЭЧЁ»? (**РАЗОЙТИСЬ**)
17. Как называется двойной удар руками? (**ДУБОН ДЖУМОК ДЖЕРУГИ**)
18. Как называется тройной удар руками и какой «кихап» кричать вовремя выполнения? (**СЕБОН ДЖУМОК ДЖЕРУГИ, ТХЭ КВОН ДО**).
19. Как называется стойка всадника в ТХЭКВОНДО и какое расстояние от стопы до стопы спортсмена? (**ДЖУЧУМ СОГИ, 3-и стопы спортсмена**).

IV. Рабочая программа по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»

16. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка тхэквондиста:

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить тхэквондиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тхэквондистов необходимо приучить посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тхэквондо.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тхэквондист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

- Упражнения с теннисным мячом.
- Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Ныряние.
- Прогулки на природе.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири. 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, брусья. 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.

Специальная подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов.

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 техники ударов, защит, контрударов.

Освоение ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Освоение ударов снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитные действия.

Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары.

Освоение ударов ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Освоение имитационным упражнениям тхэквондо: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

внутренние соревновательные факторы:

- частота пульса;
- усталость и её фон;
- утомляемость;
- работоспособность;
- настрой на поединок;

- состояние готовности – самочувствие(предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы:

- последствия ударов по корпусу и голове;
- действия соперника;
- присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- судейские действия;
- часовые пояса;
- питание;
- времена года.

Тактическая подготовка тхэквондиста

Упражнение на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству тхэквондиста (тактико-техническая подготовленность, физические и психические качества). Ведущая педагогическая задача – освоение тактических компонентов деятельности спортсмена в поединках. Стратегия и тактика поведения тхэквондиста и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных). Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления).

Стратегия тхэквондиста, ее технико-тактические составляющие. Индивидуализация оснащения тхэквондиста с учетом уровня мастерства, двигательных и психических качеств. Педагогические задачи овладения средствами тактического противодействия, особенностями тактики ведения поединка в определенной тактической манере. Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии и манере поведения.

Тактическая подготовка тхэквондистов направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением.

Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание,

включающее, прежде всего специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого- педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно- оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у

занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

Торжественный прием вновь поступивших обучающихся; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне ее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий. Беседы проводятся ежеквартально.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ИТФ» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ» учитывается организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо ИТФ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо ИТФ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

18. Материально-технические условия реализации Программ (приложение № 2).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической

культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

19. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками: Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо ИТФ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

20. Информационно-методические условия реализации Программы

В Программе указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет
		Недельная нагрузка в часах
		10 часов
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3 часа
		Наполняемость групп
		от 8 человек
1.	Общая физическая подготовка	120
2.	Специальная физическая подготовка	109
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26
4.	Техническая подготовка	194
5.	Тактическая подготовка	22
6.	Теоретическая подготовка	10
7.	Психологическая подготовка	10
8.	Контрольные мероприятия	7
9.	Инструкторская практика	8
10.	Судейская практика	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7
12.	Восстановительные мероприятия	7
Общее количество часов в год		520

Приложение № 2

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска для разбивания	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	6
7.	Лапа боксерская	штук	12
8.	Лапа тренировочная — ракетка	штук	12
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2 х 1 м)	штук	10
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Напольное покрытие для вида спорта "тхэквондо" (12 х 12 м)	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для вбивания досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1

18.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
19.	Утяжелители для ног 1, 2, 3, 4, 5 кг.	комплект	12
20.	Утяжелители для рук 1, 2, 3, 4, 5 кг.	комплект	12
21.	Эспандер (резина)	комплект	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Шлем защитный для тхэквондо	штук	-
2	Жилет защитный для тхэквондо	штук	-
3	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	-
4	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	-
5	Щитки (футы) защитные на стопы для тхэквондо	пар	-
6	Протектор-бандаж защитный	штук	-
7	Костюм тхэквондо	штук	-
8	Перчатки для тхэквондо	пар	-
9	Капа боксерская	штук	-

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организационно-систематического медицинского контроля.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап	
				к о л и ч е с т в о	с р о к э к с п л
1.	Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	1	2
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	1	2
3.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучающегося	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на обучающегося	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	1	1
10.	Перчатки закрытого типа	пар	на обучающегося	1	1

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. – М.: Культура и традиция, 2003, 351 с.
3. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979, 189 с.
4. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст./ Рос. гос. акад. физ. культуры. — М., 2000, 107 с.
5. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007., 220 с.
6. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учр. и подраздел. дополнит. профобразования. – М.: Физкультура и Спорт, 2008, 232 с.
7. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. – М.: Международные отношения, 1991, 765 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025