

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 1

\_\_\_\_\_ Н.В. Волкова  
приказ № 122 от 31.08.2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ТХЭКВОНДО (МФТ)  
(начальный этап подготовки)

2023 г.  
г. Красноуральск

ОГЛАВЛЕНИЕ	
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.1. Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо МФТ»	3
2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо МФТ»	4
2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	5
3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	7
3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»	7
3.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки	7
3.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки	8
3.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности	9
3.5. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	10
3.6. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки	11
4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	13
4.1. Годовой учебно-тренировочный план	13
4.2. Календарный учебно-тренировочный график	13
4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	14
4.4. Режим учебно-тренировочного процесса	14
4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя	16
4.6. Календарный план воспитательной работы	16
4.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	19
5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	21
5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы	21
5.3. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапа начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»	22
5.4. Перечень информационного обеспечения Программы	24
ПРИЛОЖЕНИЕ	25

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 23.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовке»;

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорту «тхэквондо МФТ» от 30.11.2022 № 1098.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо МФТ».

Вид спорта «тхэквондо МФТ» – представляет собой ограниченные и целенаправленные удары в корпус и голову. Наносятся всеми конечностями. Защита надевается только на те участки тела, которыми боец наносит удары. Это объясняется тем, что тхэквондист контролирует силу и не бьет настолько, чтобы повергнуть противника в нокаут. По этой причине основа тренировок этого тхэквондо – это точность, совершенствование техники и силы.

Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Главными принципами корейского боевого искусства являются высокая духовность, совесть, выдержка, целеустремленность.

Спортивные поединки по тхэквондо последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

## 2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо МФТ».

В тхэквондо МФТ входят пять основных разделов спортивных дисциплин. Разделы включают себя:

Технический комплекс - «туль». Это последовательность технических элементов, состоящих из блоков, ударов руками и ногами, имитирующая бой с противником. «Туль» выполняется как лично, так и группой спортсменов. В личных выступлениях «Туль» делится на 4 варианта выполнения, отличающихся количеством упражнений: 12, 15, 18 и 24. «Туль-группа» подразумевает собой синхронное выполнение технических комплексов группой спортсменов из 6 человек (5+1).

Спарринг в «весовой категории» - это поединок между соперниками определенной весовой категории по международным правилам тхэквондо МФТ.

Спарринг - командные соревнования» подразумевает собой последовательные поединки спортсменов из 6 человек команде, со спортсменами из другой команды, независимо от весовой категории.

«Специальная техника» - это особая техника в тхэквондо, которая предполагает собой выполнение ударов ногами в прыжке на большой высоте по доске, установленной на специальном оборудовании (станок для спецтехники). Данный раздел спортивной программы проводится как в личном зачете, так и групповом - «Специальная техника-группа».

«Разбивание досок» подразумевает собой выполнение ударов руками и ногами по многократным пластиковым доскам, установленным на

специальном оборудовании (станок для разбивания досок). Данный раздел спортивной программы проводится как в личном зачете, так и групповом - «Разбивание досок - группа».

«Спарринг постановочный» - это дисциплина, где пара, состоящая из двух спортсменов, независимо от их половой принадлежности, демонстрирует технику поединка по заранее подготовленному сценарию, который позволяет им умело представлять широкий выбор технических элементов без страха получения травм.

### 2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки. Перед МБОУ ДО СШ по тхэквондо ставятся задачи, для каждого этапа подготовки. Задачи спортивной подготовки решаются в многолетнем этапном процессе.

На каждом этапе спортивной подготовки по тхэквондо выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «Тхэквондо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей

профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

### 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ».

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

3.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тхэквондо МФТ» с учетом сроков реализации этапов

спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Для спортивных дисциплин: «весовая категория», «спарринг-командные соревнования», «разбивание досок», «разбивание досок-группа»			
Этап начальной подготовки	3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11

### 3.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки.

Наполняемость групп определяться МБОУ ДО СШ по тхэквондо с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ».

Таблица № 2

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки

Этап спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12
	свыше одного года обучения	



### 3.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 3

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта  
«тхэквондо МФТ»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины: «весовая категория»		
Контрольные	1	2
Отборочные	1	1
Основные	1	1

### 3.5. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки представлен в таблице №4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	5	6
Общее количество часов в год	260	312

Соотношение объемов спортивной нагрузки на этапе начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	32%	25%
Специальная физическая подготовка (%)	28%	30%
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3%	4%
Техническая подготовка (%)	20%	26%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15%	14%
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2%	1%

### 3.6. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

К зачислению в спортивную школу допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям тхэквондо. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых спортивной школе, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной

подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в:

- в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;
- при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования, этапные комплексные обследования, текущие обследования.

## 4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение на этапе начальной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБОУ ДО СШ по тхэквондо, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении №1.

### 4.2. Календарный учебно-тренировочный график.

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, на этапе подготовки, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий.

При составлении учебно-тренировочного графика МБОУ ДО СШ по тхэквондо учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ».

Календарный учебно-тренировочный график представлен в приложении №2.

#### 4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся. Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитывается в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к программе.

#### 4.4. Режим учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс - это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

Учебно-тренировочный процесс - это единый процесс воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей, занимающихся при соблюдении гигиенического режима.

В процессе тренировки проводится большая воспитательная работа, а также регулярный врачебный и педагогический контроль.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя ряд органических связанных между собой разделов:

1. Физическую подготовку
2. Техническую подготовку
3. Тактическую подготовку
4. Психологическую подготовку
5. Теоретическую подготовку.

Все эти важнейшие звенья подготовки обеспечивают успешный рост юных спортсменов. Основным методом тренировки является метод упражнения.

Цели и задачи учебно-тренировочного процесса.

- Освоение техники и тактики тхэквондо МФТ.
- Совершенствование двигательных качеств и повышение возможности спортсмена его функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выступление на соревнованиях и достижение планируемого результата.
- Воспитание морально-волевых качеств и повышение уровня специальной психологической подготовки.
- Приобретение практического опыта для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.
- Обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Режим учебно-тренировочного процесса обучающихся МБОУ ДО СШ по тхэквондо представлен в приложении № 4.

#### 4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- структурная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа тренера- преподавателя представлена в приложении № 5.

#### 4.6. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется МБОУ ДО СШ по тхэквондо на учебный год с учетом учебного плана, учебно-



тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 6 к программе.

#### 4.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

1. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
2. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА.
3. Международный стандарт по терапевтическому

использованию.

4. Международный стандарт для тестирования.
5. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ».
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
7. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 30 ноября 2016 г. № 1232.
8. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» от 9 августа 2016 г. № 947.
9. Приказ Министерства спорта РФ «О реализации комплекса мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации» от 23 июля 2009 г. № 544.
10. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка проведения обязательного допингового контроля» от 13 мая 2009 г. № 293.
11. Федеральный закон от 22.11.2016 № 392-ФЗ "О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)"

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные

средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий МБОУ ДО СШ по тхэквондо представлен в приложении № 7.

#### 4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Принципы прохождения аттестации:

- Чтобы получить допуск к практической части аттестации необходимо предварительно сдать теорию;
- На каждый пояс сдаются все предыдущие нормативы по туль и технике ног, начиная с 9 Гупа для техники ног и 8 Гупа для туль;
- Ученики первых двух лет обучения могут сдавать аттестацию 3 раза в год;
- Ученикам, показавшим высокий уровень на аттестации, может быть присвоен уровень (Гуп) на один больше того, на который они претендуют. В этом случае особо учитывается помимо технического совершенства, посещаемость, выполнение правил поведения (этикет), знание и соблюдение философии тхэквондо.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»;
- контроль выполнения квалификационных требований и оценка технического мастерства обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 8.

## 5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 9 к образовательной программе.

5.3. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапа начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»

5.3.1. Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы:

- 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 номер №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).

- также допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

5.3.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапа начальной подготовки:

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

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2022 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2022, регистрационный №61238)<sup>1</sup>;

- 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.

5.3.3. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» относится трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

---

<sup>1</sup> (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554)

#### 5.4. Перечень информационного обеспечения Программы.

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 10 к программе.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Вид подготовки	Этап и год подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		5	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость группы (чел)	
		12	12
1.	Общая физическая подготовка	90	82
2.	Специальная физическая подготовка	36	56
3.	Техническая подготовка	111	140
4.	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	14	18
5.	Аттестация	2	2
6.	Соревновательная деятельность	3	6
7.	Инструкторская практика	-	4
8.	Судейская практика		
9.	Восстановительные мероприятия	2	2
10.	Медицинское обследование	2	2
12.	Интегральная подготовка	-	-
Общее количество часов в год		260	312



## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, первенствам и кубкам России	-	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	-
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке		
2.2.	Восстановительные мероприятия		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия		

Режим учебно-тренировочного процесса в МБОУ ДО СШ по тхэквондо

Тренер-преподаватель: Гревцев Константин Сергеевич

Место проведения учебно-тренировочных занятий: МАОУ СОШ №85, г. Екатеринбург, ул. Серафимы Дерябиной, 49а

Этап начальной подготовки (Второго года обучения)

Группа	Числ. состав группы	время занятий							Итого астрономических часов	Итого академических часов
		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
НП -2	20		18:00 20:00		18:00 20:00		17:00 19:00		6	6

Этап начальной подготовки (Третьего года обучения)

Группа	Числ. состав группы	время занятий							Итого астрономических часов	Итого академических часов
		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
НП -3	14	18:00 20:00		18:00 20:00		18:00 20:00			6	6
НП -3	14	18:00 20:00		18:00 20:00			17:00 19:00		6	6

Тренер-преподаватель: Мацука Александр Павлович

Место проведения учебно-тренировочных занятий: МАОУ СОШ №85, г. Екатеринбург, ул. Серафимы Дерябиной, 49а

Этап начальной подготовки (Первого года обучения)

Группа	Числ. состав группы	время занятий							Итого астрономических часов	Итого академических часов
		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
НП -1	15		16:00 18:00		16:00 18:00		16:00 17:00		5 ч	5

Место проведения учебно-тренировочных занятий: МАОУ - гимназия №94, г. Екатеринбург, ул. Бажова, 139

Этап начальной подготовки (Второго года обучения)

Группа	Числ. состав группы	время занятий							Итого астрономических часов	Итого академических часов
		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
НП -2	15	18:00 20:00		18:00 20:00		18:00 20:00			6	6

Тренер-преподаватель: Чусовлянкин Юрий Сергеевич

Место проведения учебно-тренировочных занятий: МБОУ СОШ №49, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 26

Этап начальной подготовки (Первого года обучения)

Группа	Числ. состав группы	время занятий							Итого астрономических часов	Итого академических часов
		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
НП -1	18		18:00 20:00		18:00 20:00		18:00 19:00		5	5

Этап начальной подготовки (Второго года обучения)

Группа	Числ. состав группы	время занятий							Итого астрономических часов	Итого академических часов
		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
НП -2	15	18:00 20:00		18:00 20:00		18:00 20:00			6	6

Рабочая программа тренера преподавателя

**Пояснительная записка**

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные. спортивные.

Рабочая программа по тхэквондо МФТ подготовлена с учетом результатов обобщения многолетнего опыта тренеров-преподавателей и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо МФТ.

Программа регламентирует учебно-тренировочный процесс юных тхэквондистов на основе возрастных особенностей и этапов спортивной подготовки, позволяя организовывать учебно-тренировочный процесс и создавать условия для решения следующих целей:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «тхэквондо МФТ»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Достижение этих важных целей требует от тренеров-преподавателей конкретизации усилий на всех этапах подготовки, за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

План-схема цикла подготовки и применения примерного  
распределения программного материала для этапа начальной подготовки  
первого года обучения.

Общее количество часов в год для этапа начальной подготовки первого  
года обучения – 260 часов в год.

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год (у-г занятий)
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156*
Количество учебно-тренировочных занятий в месяц	13	13	13	14	13	12	13	13	13	13	13	13	
Разделы подготовки	Количество часов в месяц												Количество часов в год
Общая физическая подготовка	7	8	9	9	7	7	6	7	8	9	7	6	90
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Техническая подготовка	10	9	11	11	10	8	9	11	10	6	7	9	111
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	16
Аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Соревновательная деятельность	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	3
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2

\* Количество учебно-тренировочных занятий варьируется и зависит от расписания учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя



План-схема цикла подготовки и применения примерного  
распределения программного материала для этапа начальной подготовки  
свыше года.

Общее количество часов в год для этапа начальной подготовки свыше  
года – 312 часов в год.

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год (у-г занятий)
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156*
Количество учебно-тренировочных занятий в месяц	13	13	13	13	13	12	14	12	14	13	13	13	
Разделы подготовки	Количество часов в месяц												Количество часов в год
Общая физическая подготовка	6	7	8	7	6	6	7	8	7	8	6	6	82
Специальная физическая подготовка	4	6	5	5	5	4	3	4	6	5	5	4	56
Техническая подготовка	11	12	12	12	11	10	13	11	12	10	9	13	136
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	18
Аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Соревновательная деятельность	-	2	1	1	-	2	1	2	-	1	-	-	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	4
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2

\* Количество учебно-тренировочных занятий варьируется и зависит от расписания учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя

## 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 обучающегося до/после тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

## План антидопинговых мероприятий МБОУ ДО СШ по тхэквондо

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов		1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль родителей и тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год

Оценка технического мастерства при приеме нормативов на начальном этапе подготовки

ГУП, цвет пояса	Техническое мастерство						Теория
	Туль	Соги	Техника рук	Техника ног	Массоги	Вирек (спец. техника)	
10 Гуп, белый пояс	Са джу джириги	Чарёт Нарани Гунун	- ап джумок баро джириги - наджундэ пальмок макги - наджундэ сокаль макги - ан пальмок макги	- ап ча олиги - сасон олиги (-ануро,-бакуро) - юп ча олиги - муруп чаги (-олё,-ап,-оллё, -битуро)	самбо массоги (без противника) гуннун соги	-	Техника безопасности на занятиях тхэквондо
9 Гуп, бело-желтый пояс	Са джу макги	Анун Ниунджа	- ап джумок бандэ джириги - пальмок деби макги	- ап ча бусиги - юп ап ча бусиги - ануро нэрё чаги - бакуро нэрё чаги - сево чаги - двиттча бусиги	самбо массоги (без противника) ниунджа соги	-	Умение правильно складывать добок и завязывать пояс
8 Гуп, желтый пояс	Чон-Джи	-	-	- юп чаги - горо чаги - доллэ чаги	самбо массоги (с противником) гуннун соги	-	Этикет восточного единоборства
7 Гуп, желто-зеленый пояс	Дан-Гун	-	- санг пальмок макги - чукё макги - сонкаль тэриги - сонкаль деби макги	- тора нэрё чаги - тора сево чаги	самбо массоги (с противником) ниунджа соги	-	История зарождения тхэквондо МФТ
6 Гуп, зеленый пояс	До-Сан	-	- бакат пальмок юп макги - сан сонкут тульги - дунг джумок джириги - бакат пальмок хечё макги	- бандэ доллэ чаги - бандэ доллэ горо чаги	ибо массоги (4 варианта) илбо массоги (4 варианта)	-	Критерии оценки туль и специальной техники - вирек

5 Гуп, сине-зеленый пояс	Вон-Хё	Годжонг Губурё соги "А" Моа чунби соги "А"	- сонкаль ануро тэриги - пальмок дольмё макги	- тора юпча джириги - двиттча джириги	илбо массоги (6 вариантов) джаи массоги (4 раунда)	- ап чаги - сонкаль	Запрещенные приемы в соревнованиях по тхэквондо МФТ и наказания в случаи их применения
4 Гуп, синий пояс	Юл-Гок	Кёча соги	- сонбадак гольчё макги (ануро, бакуро) - ап палькуп тэриги - санг сонкаль макги - кёча со дунг джумок тэриги - ду пальмок макги	- тимё ап чаги - тимё нэрё чаги (-ануро,-бакуро)	джаи масоги (6 раундов)	- нэрё чаги - ап джумок	Оценка ударов в массоги и количество присуждаемых баллов
3 Гуп, сине-красный пояс	Джу-Гун	Моа чунбисоги "В" Двитбаль соги	- сонкаль дунг макги - двитбаль со сонбадак оллё макги - ви палькуп тэриги - ви дви палькуп тэриги - санг джумок сево джириги - санг джумок двитджибо джириги - кёча джумок чукё макги - сонбадак нуло макги - доллё джириги - гёкджа джириги - бандаль джириги	- тимё юп чаги - тимё горо чаги - тимё доллё чаги □ - ильбо, чаги - ибо чаги	джаи массоги (8 раундов)	- доллё чаги - дунг джумок	Критерии оценки технического мастерства

			- дигуджа макги (монгдунг-и макги)				
2 Гуп, красный пояс	Тэ-Гэ	-	- двитджибо сонкут тульги - дунг джумок юп дви тэриги - санг юп палькуп тульги - бакат пальмок сан макги - опун сонкут тульги - наджундэ сонкаль деби макги - ду пальмок миро макги - кёча джумок нуло макги	- тимё тора нэрё чаги - тимё тора сево чаги - тимё бандэ доллэ чаги - тимё бандэ доллэ горо чаги - тимё тора юп чаги - тимё двит чаги - нуло (-ануро,-бакуро) - сиро чаги	джаи массоги (10 раундов)	- юп чаги - бандэ доллэ чаги - нопи ап чаги	Символика поясов и классификация инструкторов
1 Гуп, красно- черный пояс	Хва-Ранг	Моа чунби соги "С" Суджик соги	- миро сонбадак макги - оллэ джириги - суджик со юп нэрё сонкаль тэриги - юп ап макги - вэ юп палькуп тульги	- дольмё (-доллэ,-нэрё,-ап) комбинации ударов ногами	джаи массоги (12 раундов)	- тимё юп чаги - сонкаль дунг - <i>номо юп чаги</i> - <i>доллэ чаги</i>	Дать определение физических качеств, техники, этапов формирования навыка

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	НП-1		НП-2		НП-3	
			10-11 лет		11-12 лет		12-13 лет	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.	Бег 30 м (с)	5	6,0	6,2	5,8	6,0	5,8	6,0
		4	6,1	6,3	5,9	6,1	5,9	6,1
		3	6,2	6,4	6,0	6,2	6,0	6,2
2.	Бег 2000 м	5	без учета времени	без учета времени	15.30	17.00	15.30	17.00
		4			15.45	17.15	15.45	17.15
		3			16.00	17.30	16.00	17.30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	14	9	15	9	17	11
		4	12	7	14	8	15	9
		3	10	5	13	7	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	+4	+5	+6	+7	+6	+7
		4	+3	+4	+5	+6	+5	+6
		3	+2	+3	+4	+5	+4	+5
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,4	9,7	9,1	9,3	9,1	9,3
		4	9,5	9,8	9,2	9,4	9,2	9,4
		3	9,6	9,9	9,3	9,5	9,3	9,5
6.	Прыжок в длину с места (см)	5	151 и более	141 и более	156 и более	151 и более	161 и более	156 и более
		4	141-150	131-140	146-155	141-150	151-160	146-155
		3	130-140	120-130	140-145	130-140	140-150	130-145
<b>Специальные нормативы физической подготовки</b>								
7.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха) (см)	5	не более 25		не более 20		не более 20	
8.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха) (см)	5	не более 15		не более 10		не более 10	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	20	18	25	23	25	23
		4	18	15	22	20	22	20
		3	15	12	18	17	18	17

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 20 баллов. При равенстве суммы баллов, предпочтение отдается поступающим, набравшим большее количество баллов в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье, далее в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу, далее в «челночном беге» 3x10 метров.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Таблица № 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, инвентарь			
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доски пластиковые для разбивания (многоцветные)	штук	12
5.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
6.	Координационная лестница	штук	2
7.	Лапа боксерская	пар	12
8.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
9.	Макивара изогнутая	штук	12
10.	Макивара средняя	штук	12
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
13.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) будо-маты	комплект	1
14.	Резиновые эспандеры	комплект	12
15.	Секундомер	штук	2
16.	Силомер электронный для измерения силы удара	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Скамья для жима лежа	штук	2
20.	Скамья для пресса и спины (гиперэкстензия)	штук	1
21.	Станок для дисциплины «разбивания досок»	штук	3
22.	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	3
23.	Стенка гимнастическая	штук	6
24.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
25.	Стойки силовая для жима лежа	штук	1
26.	Таймер электронный	штук	1
27.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
28.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 3) кг	комплект	12
29.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 3) кг	комплект	12
30.	Штанга олимпийская с обрезиненными дисками и металлическими замками	комплект	2



## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защита на стопы (футы) для «тхэквондо МФТ»	пар	на обучающегося	2	1
2.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	1	2
3.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	1	1
4.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	1	1
5.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на обучающегося	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	1	1
7.	Перчатки открытого типа для «тхэквондо МФТ»	пар	на обучающегося	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1
9.	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2
11.	Форма для «тхэквондо МФТ»	штук	на обучающегося	2	1
12.	Шлем защитный для «тхэквондо МФТ»	штук	на обучающегося	2	2
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для «тхэквондо МФТ»)	пар	на обучающегося	1	1

Перечень информационного обеспечения программы

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
2. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие \ под.ред. Ю.Ф. Курамшина, С-Петербург, 1999.
3. А.А. Деркач, А.А. Исаев. Педагогическое мастерство тренера. Москва «Физическая культура и спорт», 1981 г.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Санкт-Петербург, 2002 г.
5. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999.
6. Генерал Чой Хонг Хи. Энциклопедия таэквон-до. 2000 г.
7. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев: теоретико-практические рекомендации, ТВТ Дивизион, 2011 г.
8. Акопянц Михаил, Подливаев Борис (сост.). Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех. М.: Физкультура и спорт, 1990. — 160 с.