

Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
Протокол № 37 от 25.05.2023

Утверждено
приказом
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
№ 449-сп от 26.05.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 №1223 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 988

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

г. Ханты-Мансийск, 2023 год

Разработчики:

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Карплюкова Снежана Юрьевна

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренер-преподаватель АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Юдаев Роман Викторович

Рецензент

ФИО

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	7
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.3. Календарный план воспитательной работы	15
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III. Система контроля	24
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	29
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	36
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	37
6.2. Кадровые условия реализации Программы	38
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	40
ПРИЛОЖЕНИЯ	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо».

Слово «тхэквондо» складывается из трёх корейских слов: [тхэ] «топтать», [квон] «кулак», [до] «путь, метод, учение, дао» [14]. Расшифровывается как «путь ноги и кулака». В этом виде спорта применяется активное использование ног в бою (почти 70%), причём как для ударов, так и для защитных действий.

Вид спорта «тхэквондо» включен в олимпийскую программу. По правилам соревнований на спортсмене должен присутствовать шлем и защитный жилет. Удары руками наносить можно только по корпусу, в голову – только удары ногами.

Развитие вида спорта «тхэквондо» в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре началось в 1996 году в г. Лянтор. Секции карате стали перекалвалифицироваться в секции по тхэквондо. В этом же году был проведен первый учебно-методический семинар по тхэквондо с приглашением гран-мастера Гамбарова Игоря Владимировича. В 1997 году была создана Ханты-Мансийская окружная Федерация тхэквондо, ее первым руководителем был Игорь Николаевич Савкин. В это же время стали организовываться секции тхэквондо в п. Нижнесортымский (Сургутский район), г. Сургуте, позднее в г. Нижневартовске, г. Нефтеюганске, г. Лангепасе и др. В 2001 году на территории Ханты-Мансийского автономного округа-Югры была создана первая СДЮСШОР в Сургутском районе с отделением тхэквондо. [16]

В автономном профессиональном образовательном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» в 2021 году открыто отделение по тхэквондо.

Вид спорта «тхэквондо» (0470001611Я) имеет спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
ВТФ - весовая категория 33 кг	047 003 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047 004 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047 005 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047 006 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047 008 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047 009 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047 010 1 8 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047 011 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047 012 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047 013 1 6 1 1 С
ВТФ - весовая категория 51 кг	047 015 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047 016 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047 017 1 8 1 1 С

ВТФ - весовая категория 54 кг	047 018 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047 019 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047 020 1 6 1 1 С
ВТФ - весовая категория 58 кг	047 021 1 6 1 1 А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047 022 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047 023 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047 024 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047 025 1 8 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 63 кг	047 026 1 8 1 1 Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047 027 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047 028 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047 029 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047 030 1 6 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047 031 1 6 1 1 Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047 032 1 6 1 1 Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047 033 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047 036 1 8 1 1 С
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047 037 1 8 1 1 С
ВТФ - весовая категория 74 кг	047 038 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 78 кг	047 039 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047 040 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047 041 1 6 1 1 А
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047 042 1 6 1 1 М
ВТФ - весовая категория 87 кг	047 045 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047 046 1 8 1 1 А
ВТФ - командные соревнования	047 047 1 8 1 1 Л
ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047 048 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047 049 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ- тройки	047 050 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047 051 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа	047 067 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл – двойки смешанные	047 068 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл – пятерки смешанные	047 069 1 8 1 1 Н

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «ТХЭКВОНДО».

Спортивные дисциплины «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования» представляют собой поединки - «керуги». Особое внимание в керуги уделяется ударам ногами. Существуют ограничения на удары руками, на удары в некоторые части тела соперника. Обязательным условием в соревнованиях является использование электронных жилетов, которые фиксируют нанесение ударов сопернику.

Спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсе» – представляет собой сочетание приемов защиты и нападения, выстроенных в определенной последовательности. Основная цель которой – вообразимому противнику отразить атаку. Приемы включают в себя основные стойки, удары руками и ногами, а также методы их блокирования. По спортивной дисциплине «ВТФ – пхумсе» проводятся отдельные национальные, континентальные, мировые чемпионаты, а также показательные выступления. Спортсмены выступают в индивидуальном и парном разряде [17].

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 988 (далее – ФССП).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 года	14	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	3 и более	16	1

Объем Программы

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	14	728
	4	16	832
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	20	1040
	2	22	1144
	3	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	1	26	1352
	2	28	1456
	3 и более	30	1560

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)		
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	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	21	21	-
1.2.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14

1.3.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14
1.4.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	18	18	14
2.2.	Восстановительные учебно - тренировочные мероприятия	До 10 суток		-
2.3.	Учебно - тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-
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 для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего проф. образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки		
	Учебно - тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	3	3
Отборочные	2	2	2
Основные	1	2	2

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;

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 командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Наполняемость групп (человек) минимальная		
		8	4	1
		Недельная нагрузка в часах		
		14-18	20-24	26-30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		728-936	1040-1248	1352-1560
			<i>Общее количество часов в год</i>	
1	Общая физическая подготовка (%)	15-20	12-16	9-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	17-22	18-22
3	Спортивные соревнования (%)	5-6	10-15	12-18
4	Техническая подготовка (%)	35-45	31-40	30-40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-9	7-10	8-12
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	4-6	6-8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	8-10

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	138	141	140
2	Специальная физическая подготовка	131	166	206
3	Спортивные соревнования	36	50	56
4	Техническая подготовка	325	345	377
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	61	63	81
	тактическая подготовка	22	25	28
	теоретическая подготовка	10	13	16
	психологическая подготовка	29	25	37
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	16	34	38
	Инструкторская практика	8	17	19
	Судейская практика	8	17	19
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	21	33	38
	Медицинские, медико-биологические	7	8	10
	Восстановительные мероприятия	7	17	18
	Тестирование и контроль	7	8	10
	ИТОГО	728	832	936

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	135	149	150
2	Специальная физическая подготовка	229	252	275
3	Спортивные соревнования	105	117	130
4	Техническая подготовка	395	423	437
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	93	100	107
	тактическая подготовка	31	34	37
	теоретическая подготовка	20	20	20
	психологическая подготовка	42	46	50
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	42	57	74
	Инструкторская практика	21	23	37
	Судейская практика	21	34	37
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	41	46	75
	Медицинские, медико-биологические	10	12	25
	Восстановительные мероприятия	21	23	37
	Тестирование и контроль	10	11	13
	ИТОГО	1040	1144	1248

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 и более
1	Общая физическая подготовка	135	131	140
2	Специальная физическая подготовка	284	306	328
3	Спортивные соревнования	180	223	240
4	Техническая подготовка	433	451	484
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	118	126	134
	тактическая подготовка	54	58	62
	теоретическая подготовка	10	10	10
	психологическая подготовка	54	58	62
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	80	88	94
	Инструкторская практика	40	44	47
	Судейская практика	40	44	47
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	122	131	140
	Медицинские, медико-биологические	41	44	47
	Восстановительные мероприятия	54	58	62
	Тестирование и контроль	27	29	31
	ИТОГО	1352	1456	1560

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица №9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года

Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д. 	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) 	В течение года
		<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР», «Спортивная Элита» 	Апрель
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятий, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного	В течение года

	мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	
--	--	--

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица №10

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для

антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля»	чного года по плану МО	спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно- тренирово чного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых правил спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	в течение учебно- тренирово чного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно- тренирово чного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых правил спортсменов

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Таблица №11

Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по тхэквондо	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года

	проведении спортивных мероприятий	Изучение и применение правил соревнований по тхэквондо	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по тхэквондо	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде по тхэквондо	В течение года
3	Проведение	Организация и проведение учебно-	В течение года

учебно-тренировочного занятия	тренировочного занятия под руководством тренера	
	Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
	Совершенствование технической подготовки	В течение года
	Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Таблица №12

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям тхэквондо; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно

		Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых

		правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (таблица №12).

Таблица №12

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта «тхэквондо» за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		Результаты участия в спортивных соревнованиях	Квалификация	Медицинский контроль	Заключение аттестационной комиссии
	ОФП+ СФП	теория				
						Аттестован Условно аттестован Не аттестован

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации

обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

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

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года.

Таблица №13

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
по виду спорта «тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более	
			10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более		не более	
			8.05	8.29	8.04	8.28	8.03	8.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			18	9	20	11	22	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			8,7	9,1	8,5	8,9	8,3	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			160	145	165	150	170	155
1.7.	Подтягивание из виса высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			4	-	6	-	8	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			-	11	-	12	-	13
1.9.	Поднимание туловища из	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			36	30	37	31	38	32

	положения лежа на спине (за 1 мин)							
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более		не более		не более	
			1.25	1.35	1.22	1.32	1.20	1.31
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по ракетке» за 10 с	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			18	16	19	17	20	18

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица №13

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более	
			8,2	9,6	8,1	9,5	8,0	9,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не менее		не менее	
			8.10	10.00	8.8	9.8	8.6	9.6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не более		не более	
			36	15	38	17	40	19
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+11	+15	+11	+15	+12	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			7,9	8,2	7,6	8,1	7,4	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			180	165	185	170	190	175

1.7.	Подтягивание из виса высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			12	-	13	-	13	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			-	8	-	10	-	12
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			46	40	47	41	48	42
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более		не более		не более	
			1.15	1.25	1.14	1.24	1.14	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по ракетке» за 10 с	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			20	18	21	19	22	20

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки и для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.

3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица №14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ВСМ -1		ВСМ-2		ВСМ-3 и более	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 100 м	с	не более		не более		не более	
			13,4	16,0	13,2	15,8	13,0	15,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее		не менее		не менее	
			-	9,50	-	9,3	-	9,1
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			12.40	-	12,2	-	12,0	-

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не более		не более		не более	
			42	24	44	26	46	28
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+13	+16	+14	+17	+15	+18
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,9	6,8	7,8	6,7	7,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			230	185	231	186	232	187
1.8.	Подтягивание из виса высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			14	-	15	-	16	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			-	19	-	20	-	21
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			48	44	49	45	50	46
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		не более		не более	
			-	16.30				
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более		не более		не более	
			23.30	-				
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более		не более		не более	
			1.13	1.23	1.12	1.22	1.11	1.21
2.2.	Удары «доли чаги» на уровне корпуса по ракетке» за 10 с	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			22	20	23	21	24	22

показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта).

Таблица №15

Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этап углубленной специализации)

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	Ходьба, ходьба спортивная, ускорения, бег, бег с препятствиями, кросс на короткие, длинные дистанции. Прыжки с места, в высоту, с разбега, с преодолением препятствий. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, со скакалкой. Метание теннисного мяча, набивных мячей. Подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и т.д.), эстафеты (игры с мячом, с переносом предметов, с лазанием, бегом, прыжками и т.д.). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Наклоны вперед из положения сидя, стоя, стоя на гимнастической скамье. Упражнения с грузом, отягощением. Упражнения с сопротивлением. Упражнения легкоатлетические. Упражнения акробатические (стойки, перевороты, кувырки и т.д.). Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук. Плавание. Лыжные гонки.
3	Специальная физическая	Изучение передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

	подготовка	<p>Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.</p> <p>Специальные упражнения для развития точности движений.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке.</p>
4	Техническая подготовка	<p>Изучение стоек тхэквондиста.</p> <p>Боевые дистанции.</p> <p>Изучение защитных действий, простых атак, контратак.</p> <p>Изучение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога).</p> <p>Изучение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога).</p> <p>Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый (рука+нога, нога+рука).</p> <p>Изучение ударов снизу по корпусу и простых атак из двух, трех ударов.</p> <p>Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий при перемещениях вперед, сторону, назад.</p> <p>Изучение тройных ударов ногами.</p> <p>Изучение ударов ногами из различных положений по корпусу и простых атак одиночными ударами.</p> <p>Изучение защитных действий при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.</p> <p>Контрудары на опережение, после блокирующих действий.</p> <p>Изучение защитных действий в усложненных условиях.</p> <p>Изучение ударов на мешке, лапах и т.д.</p> <p>Защита уходами с линии атаки.</p> <p>Формальные упражнения «пхумсэ».</p> <p>Спарринг.</p> <p>Условный бой, бой по заданию.</p> <p>Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа.</p> <p>Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближних дистанциях.</p>

		Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырех ударов.
5	Психологическая подготовка	Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержанности, решительности, настойчивости. Психологический настрой на поединки.
6	Инструкторская и судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.
7	Самостоятельная работа	Бег на короткие и длинные дистанции. Самоконтроль выполнения правильности изученных упражнений.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа
совершенствования спортивного мастерства**

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	<p>Бег, бег в переменном темпе, бег с ускорениями, кроссы на короткие и длинные дистанции.</p> <p>Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон.</p> <p>Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры.</p> <p>Упражнения без отягощений – отжимания от пола, на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, в высоту, толкание ядра.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя, стоя, стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Плавание на время.</p> <p>Лыжные гонки.</p>
3	Специальная физическая подготовка	<p>Кросс с резкими ускорениями, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски, толчки набивных мячей, нанесение ударов с тяжестями в руках.</p> <p>Отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах.</p> <p>При работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.</p> <p>Работа на ловкость, координация движений.</p>
4	Техническая подготовка	<p>Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.</p> <p>Защита от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.</p> <p>Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.</p> <p>Ведение боя на средней и ближней дистанциях (техника входа и выхода из нее).</p> <p>Ведение боя в атакующей манере (с высоким соперником,</p>

		<p>с низким соперником, с легким соперником, тяжелым соперником)</p> <p>Ведение боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.</p> <p>Ведение боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.</p> <p>Удары на опережение.</p> <p>Удары на мешках, специальных боксерских снарядах.</p>
5	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики (п. 2.5 Программы)
6	Тактическая подготовка	<p>Ведение боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущий бой в наступательной манере.</p> <p>Ведение боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущий бой в контратакующей манере.</p> <p>Ведение боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.</p> <p>Ведение боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, тяжелым соперником)</p> <p>Удары на опережение.</p> <p>Ведение боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.</p> <p>Ведение боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.</p> <p>Ведение боя с агрессивным соперником.</p>
7	Психологическая подготовка	<p>Мотивация достижения высшего спортивного результата.</p> <p>Мотивация участия в соревнованиях, формулировка соревновательной цели, обучение саморегуляции психического состояния посредством убеждения, аутотренинг, воспитание боевого духа и уверенности в себе. Психорегуляция на коррекцию предстартовых состояний (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность).</p>
8	Самостоятельная работа	<p>Выполнение индивидуально плана спортивно подготовки.</p> <p>Бег на короткие и длинные дистанции. Самоконтроль выполнения правильности изученных упражнений.</p>

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	Кроссы. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис и т.д.). Прыжки. Отжимания на брусьях. Подтягивание на перекладине. Тренажеры. Плавание. Лыжная подготовка. Гиревой спорт.
3	Специальная физическая подготовка	Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам. Работа со штангой с ускорением. Бой с тенью с гантелями. Круговая тренировка с разнообразными снарядами.
4	Техническая подготовка	Совершенствование прямых ударов, боковых ударов, ударов снизу, сверху вниз – как в атаке, так и отходе. Защита всех ударов - блоки, уклоны, шаг назад, смещения. Ведение боя с высоким соперником, с низким соперником, с легким и тяжелым. Ведение боя с левшой, с агрессивным соперником. Техника перестраивания в бою. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных ситуациях.
5	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики (п. 2.5 Программы)
6	Психологическая подготовка	Методы саморегуляции психофизического состояния. Методы формирования оптимального боевого состояния. Методика психотренинга для поединка. Ознакомление спортсменов с фотографиями различных соревнований по тхэквондо.

		<p>Просмотр документальных кино- и видеоматериалов соревновательного характера.</p> <p>Наблюдение спортсменами соревнований совместно с комментариями тренера по ходу боев (тренер при этом делает акцент на проявлении морально-волевых качеств победителей и призеров соревнований).</p> <p>Проведение практических занятий в своем спортивном зале, соответствующих реальным соревновательным условиям.</p> <p>Моделирование соревновательных условий (максимальное приближение внешних и внутренних условий тренировочных занятий к реальным соревновательным).</p> <p>Систематическое с постепенным повышением уровня сложности и трудности, стимулирование соревновательных побуждений и мыслей, психоэмоциональных переживаний и морально-волевых решений и прочее.</p> <p>Целенаправленное и последовательное моделирование психических процессов, состояний и трудностей: мотивационных и познавательных, эмоционально-волевых и психомышечных.</p>
7	Тактическая подготовка	<p>Совершенствование прямых ударов, боковых ударов, ударов снизу, сверху вниз – как в атаке, так и отходе.</p> <p>Защита всех ударов - блоки, уклоны, шаг назад, смещения.</p> <p>Ведение боя с высоким соперником, с низким соперником, с легким и тяжелым.</p> <p>Ведение боя с левшой, с агрессивным соперником, техничным соперником.</p> <p>Тактика перестраивания в бою.</p>
8	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуально плана спортивно подготовки.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются организациями, реализующими 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» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м.х 4дорожки (ЕПС 40чел.час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием «Рездор» (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Одним из них является объект «Региональный центр единоборств в г. Ханты-Мансийске». Для отделения «тхэквондо» представляется спортивный зал №221 общей площадью 136,40 кв.м.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от

23 октября 2020 года № 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 проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с порядком обеспечения учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложения 2-4).

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и 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», а также на всех этапах спортивной подготовки

привлечение 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) (далее – Приказ №952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 №362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный №73442) далее – Приказ №191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденной приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) (далее – Приказ №237н), 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:

Работники направляются АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)).

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации».
9. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203).
10. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442).
11. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615).
12. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054).
13. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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)».
14. Всероссийский реестр видов спорта.

15. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

16. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

17. Стазаев Г.П. Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка: учебное пособие / Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков. – Воронеж 2022: ВГАС. – 74с.

18. Торочкова Т.Ю. Теория и история физической культуры и спорта: учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / Т.Ю.Торочкова, И.С.Зенченко. – М. : Образовательно-издательский центр «Академия», 2023. – 224 с.

19. Руссу О.Н. Теория спорта: основы системы подготовки спортсмена : учебное пособие / О.Н. Руссу, А.Г. Горшков, И.В.Кутьин; под.ред. О.Н. Руссу. – Москва: КНОРУС, 2022. – 176 с. – (Бакалавриат).

20. Литвинов С.А. Каратэ : учеб. Пособие для СПО / С.А. Литвинов. – 2-е изд., испр. И доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019 – 183 с. – (Серия : Профессиональное образование).

21. Алхасов Д. Техническая подготовка в тхэквондо / Д.С. Алхасов – Изд. Стер. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 160 с.

Интернет ресурсы:

22. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.mi-nsport.gov.ru/>

23. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

24. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://x №--b1atfb1adk.x №--p1ai/>

25. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>

26. Сайт Центра спортивной подготовки сборных команд Югры: <https://www.csp-ugra.ru/>

27. Сайт Союз Тхэквондо России: <https://tkdrussia.ru/>

28. Сайт «Ребенок в спорте», статья «Тхэквондо: кто и где придумал, история развития в мире и России»: <https://rebe №okvsporte.ru/thekvo №do-kto-i-gde-bridumal-istoriya-razvitiya-v-mire-i-rossii/?ysclid=lee3oc3uud176978668>.

Приложения

Приложение 1

Учебно-тематический план по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе (3-5 лет обучения):	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства (3 года):	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность /недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства (3 года):	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

	структурное ядро спорта			Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Количество
Для спортивной дисциплины:			
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракета для тхэквондо («лапа-ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1

32.	Скалка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ-платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «ТХЭКВОНДО»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «ТХЭКВОНДО»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
<i>Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства</i>			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Жилет защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
4	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Обувь для зала	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

7	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8	Перчатки защитные (для вида спорта «ТХЭКВОНДО»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
9	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
10	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
11	Футы (для вида спорта «ТХЭКВОНДО»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
12	Шлем защитный (для вида спорта «ТХЭКВОНДО»)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
13	Щитки (накладные) защитные на голень (для вида спорта «ТХЭКВОНДО»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
14	Щитки (накладные) защитные на предплечья (для вида спорта «ТХЭКВОНДО»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1