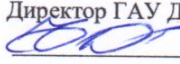




**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»
(ГАУ ДО НСО «СШЕ»)**

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 2
от «20» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО «СШЕ»
 Ю.А. Фоломкин
Приказ № 33-ОД
от «28» апреля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО ВТФ»**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»

Программа разработана на основании: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 959

Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	8
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	13
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»	20
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	32
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	39
НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	49
ПЛАНИРУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ	49
НОРМАТИВНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ПО ФССП № 959	52

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Назначение и область применения Программы

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее — Программа) разработана для организации и осуществления в ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств» многолетней спортивной подготовки по спортивной дисциплине «ВТФ – весовая категория».

Программа является локальным нормативно-методическим документом Учреждения и определяет цели, задачи, содержание и планируемые результаты спортивной подготовки; этапность многолетней подготовки; объем учебно-тренировочной нагрузки; формы организации занятий и иных мероприятий; систему педагогического контроля; требования к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке; особенности соревновательной деятельности; требования к условиям реализации и безопасности.

Положения Программы обязательны для применения при планировании и организации спортивной подготовки в пределах компетенции Учреждения и конкретизируются годовым учебно-тренировочным планом, календарем спортивных мероприятий, планами групп и индивидуальными планами спортсменов в случаях, предусмотренных законодательством и локальными актами Учреждения.

1.2. Нормативно-правовые основания разработки Программы

Программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации об образовании, физической культуре и спорте и с учетом обязательных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 959, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 16 декабря 2025 г. № 84622 и вступившего в силу с 1 января 2026 г.

При разработке структуры и содержания Программы учтена примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 февраля 2026 г. № 109, зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 1 апреля 2026 г. № 85827.

При реализации Программы применяются действующие правила вида спорта «тхэквондо», требования Единой всероссийской спортивной классификации, законодательство и нормативные требования в области медицинского обеспечения, охраны здоровья обучающихся, предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним, а также локальные нормативные акты Учреждения.

В случае изменения обязательных требований законодательства, ФССП, правил вида спорта, ЕВСК, медицинских или антидопинговых требований применяются положения действующих нормативных актов. Программа подлежит актуализации в установленном Учреждением порядке.

1.3. Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на последовательное формирование спортивного мастерства в олимпийской соревновательной дисциплине тхэквондо ВТФ.

Содержание подготовки объединяет образовательные, тренировочные, воспитательные и соревновательные задачи. Спортивный результат рассматривается как следствие системного освоения техники и тактики, развития физических качеств, формирования психологической устойчивости, соблюдения режима, правил безопасности, принципов честной спортивной борьбы и антидопинговых требований.

Основой методики является долгосрочное развитие спортсмена: от формирования двигательной культуры и базовой техники на этапе начальной подготовки — к спортивной специализации на УТЭ, индивидуальной соревновательной модели на ССМ и высокоиндивидуализированной подготовке к главным соревнованиям на ВСМ.

1.4. Цель Программы

Цель Программы — создание организационно-педагогических и методических условий для многолетней спортивной подготовки обучающихся по тхэквондо ВТФ, обеспечивающей развитие физических и личностных качеств, овладение техникой и тактикой соревновательного поединка, последовательное повышение спортивного мастерства и достижение максимально возможных для конкретного спортсмена результатов при сохранении здоровья и соблюдении требований безопасности.

Достижение цели обеспечивается не форсированием раннего результата, а преемственным развитием физических, технических, тактических, психологических и интеллектуальных компонентов подготовленности на каждом этапе.

1.5. Задачи Программы

Основными задачами Программы являются:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом;
- развитие общей физической подготовленности как базы дальнейшей специализации;
- развитие специальной быстроты, координации, гибкости и мобильности, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и способности сохранять техническое качество в условиях утомления;
- обучение безопасной и рациональной технике тхэквондо ВТФ: стойкам, передвижениям, дистанции, ударам ногами и руками в разрешенном правилами объеме, защитным, встречным и контратакующим действиям;
- формирование способности соединять отдельные действия в технические серии и тактические комбинации;
- обучение управлению дистанцией, темпом, ритмом и пространством соревновательной площадки;
- формирование тактического мышления и способности принимать решения в условиях дефицита времени и изменяющейся соревновательной ситуации;

- развитие психологической устойчивости, самоконтроля, соревновательной дисциплины и способности сохранять качество решений после ошибки или пропущенного результативного действия;
- формирование знаний правил вида спорта, судейской терминологии и культуры поведения на соревнованиях;
- формирование антидопинговой грамотности и личной ответственности спортсмена за соблюдение антидопинговых правил;
- освоение навыков анализа собственной тренировочной и соревновательной деятельности;
- развитие инструкторских и судейских компетенций в объеме, соответствующем этапу подготовки;
- воспитание уважения к сопернику, партнеру, тренеру-преподавателю и спортивному судье, ответственности, дисциплины и культуры честной спортивной борьбы;
- подготовка спортивного резерва и создание условий для выполнения требований спортивной квалификации на соответствующих этапах.

1.6. Этапы многолетней спортивной подготовки

Многолетняя подготовка осуществляется последовательно на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Этап НП направлен на формирование интереса к занятиям, общей двигательной культуры, базовой физической подготовленности, безопасной техники и первоначального понимания логики поединка.

На УТЭ осуществляется спортивная специализация: существенно расширяется технический арсенал, повышается доля СФП, формируется система атакующих, защитных и контратакующих действий, появляется устойчивый соревновательный опыт.

На ССМ центральной задачей становится построение индивидуальной модели соревновательной деятельности с учетом физических, технических, антропометрических и психологических особенностей спортсмена.

На ВСМ тренировочный процесс приобретает максимально индивидуализированный характер и направляется на реализацию устойчивой соревновательной модели на главных стартах, управление спортивной формой, повышение надежности ведущих действий и сохранение работоспособности в условиях высокой соревновательной нагрузки.

1.7. Принципы построения спортивной подготовки

Реализация Программы основывается на принципах систематичности, последовательности и преемственности; доступности и постепенного усложнения; единства общей и специальной подготовки; индивидуализации; сознательности и активности обучающегося; вариативности тренировочных средств; цикличности; единства обучения, воспитания и спортивного совершенствования; приоритета здоровья и безопасности.

Принцип постепенности означает, что сложность технического действия, скорость, неопределенность ситуации, интенсивность и контактность не увеличиваются одновременно. Тренер-преподаватель изменяет параметры нагрузки последовательно, сохраняя качество техники и безопасность.

Принцип специфичности реализуется через постепенное приближение содержания занятий к структуре соревновательного поединка: от изолированного действия — к комбинации, от комбинации — к ситуационному заданию, от заданной ситуации — к модельному и соревновательному поединку.

Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, тренировочного стажа, функционального состояния, антропометрических особенностей, ведущей стороны, технического профиля, соревновательного опыта, психологических особенностей и скорости восстановления.

1.8. Преимущество и логика усложнения

Переход к следующему уровню технической сложности осуществляется после устойчивого освоения предшествующего. Базовая последовательность обучения включает: понимание задачи и безопасной структуры действия → выполнение в облегченных условиях → устойчивое выполнение по заданной цели → выполнение после передвижения → включение в комбинацию → выполнение при дозированном противодействии → ситуационный выбор → модельный поединок → соревновательное применение.

Освоенная на НП координационная и техническая база не исключается на последующих этапах, а совершенствуется в более сложных условиях. На УТЭ увеличиваются вариативность и противодействие; на ССМ действия отбираются в индивидуальную соревновательную систему; на ВСМ совершенствуются надежность, скрытность подготовки, вариативность и способность реализовать действие против конкретных моделей соперников.

Форсирование специализации за счет преждевременного увеличения контактности, соревновательной нагрузки или освоения технически сложных действий без необходимой двигательной базы не допускается.

1.9. Образовательные результаты освоения Программы

Освоение Программы предполагает формирование у обучающегося не только физических качеств и спортивной квалификации, но и совокупности знаний и практических компетенций.

Обучающийся должен понимать основные принципы построения тренировочного процесса, назначение разминки и восстановления, требования безопасности, правила спортивной дисциплины, основные антидопинговые обязанности, логику технических и тактических действий.

Практический результат выражается в способности безопасно выполнять освоенные действия, сохранять равновесие и защитную позицию, управлять дистанцией, применять технические действия в условиях противодействия, соблюдать команды тренера и судьи, контролировать усилие, анализировать собственные ошибки и корректировать действия в пределах поставленной задачи.

На ССМ и ВСМ спортсмен должен участвовать в анализе индивидуальной соревновательной модели, понимать назначение тренировочных циклов, использовать видеоанализ и совместно с тренером-преподавателем оценивать результативность ведущих технических и тактических решений.

1.10. Воспитательная направленность

Спортивная подготовка рассматривается как часть образовательного и воспитательного процесса. В ходе реализации Программы формируются дисциплина, ответственность, уважение к сопернику и спортивному судье, способность соблюдать правила независимо от результата, бережное отношение к партнеру, культура общения и командного взаимодействия.

Особое значение имеет формирование корректного отношения к победе и поражению. Победа не является основанием для пренебрежительного отношения к сопернику, а поражение рассматривается как источник информации для последующего совершенствования.

На старших этапах поддерживаются наставничество, инструкторская и судейская практика, ответственность за собственную подготовку и пример поведения для младших спортсменов.

1.11. Здоровьесберегающая и безопасная направленность

Приоритетом является сохранение жизни и здоровья обучающихся. Тренировочная нагрузка определяется этапом, возрастом, подготовленностью, задачами периода и индивидуальной переносимостью. Увеличение объема и интенсивности не должно сопровождаться систематическим ухудшением технического качества или признаками недостаточного восстановления.

Тренер-преподаватель осуществляет педагогический контроль и организацию безопасного тренировочного процесса, но не подменяет медицинского работника. Медицинский допуск, медицинское наблюдение, диагностика, лечение и медицинские рекомендации осуществляются уполномоченными медицинскими специалистами.

При появлении боли, признаков травмы, дезориентации, выраженного ухудшения самочувствия либо утраты способности безопасно выполнять задание упражнение прекращается. Возвращение после заболевания или травмы осуществляется с учетом медицинского допуска и постепенного восстановления тренировочной нагрузки.

1.12. Антидопинговая направленность

Антидопинговое образование является обязательной частью подготовки на всех этапах и усложняется с возрастом и квалификацией спортсмена. Формируются знания о принципе личной ответственности, Запрещенном списке, необходимости проверки лекарственных средств и биологически активных добавок, процедурах допинг-контроля и последствиях нарушения антидопинговых правил.

Тренер-преподаватель организует образовательную работу и направляет спортсмена к официальным антидопинговым источникам. Назначение лекарственных средств относится к компетенции медицинских работников. Использование средств или методов, потенциально

связанных с антидопинговыми рисками, не может основываться на неофициальных рекомендациях.

1.13. Индивидуализация и управление развитием спортсмена

Индивидуализация начинается уже на НП через подбор сложности, количества повторений, амплитуды, темпа и координационных задач. На УТЭ учитываются ведущая стойка, предпочтительная дистанция, скорость принятия решений, мобильность, скоростно-силовой профиль и характер соревновательной деятельности.

На ССМ и ВСМ индивидуализируются технический арсенал, ведущие комбинации, контратакующая система, специальная физическая подготовка, соревновательный календарь, модель соперника, восстановление и предсоревновательная подводка.

Индивидуализация не означает снижение обязательных требований ФССП. Она определяет способы и последовательность достижения установленных результатов.

1.14. Управление массой тела и выбор весовой категории

Выбор весовой категории осуществляется с учетом возраста, пола, фактической массы тела, антропометрических особенностей, состояния здоровья, динамики физического развития, соревновательного календаря и требований действующих правил.

В детско-юношеской подготовке тренировочный процесс не строится вокруг систематического резкого снижения массы тела. Обезвоживание, голодание, самостоятельное применение лекарственных средств и иные потенциально опасные способы изменения массы не рассматриваются Программой как допустимые педагогические средства.

Тренер-преподаватель контролирует организационные и педагогические аспекты подготовки к соревнованиям, но не назначает медицинские, фармакологические или диетологические способы снижения массы.

1.15. Термины и методические понятия

Для целей Программы используются следующие рабочие понятия.

Боевая стойка — устойчивое положение спортсмена, обеспечивающее готовность к передвижению, атаке, защите и контратаке.

Дистанция — пространственное взаиморасположение спортсменов, определяющее возможность и характер технического взаимодействия.

Тайминг — выбор момента выполнения технического или тактического действия с учетом движения и реакции соперника.

Техническая комбинация — последовательность взаимосвязанных технических действий, объединенных общей двигательной и тактической задачей.

Ситуационное задание — учебное противоборство с заранее определенными исходными условиями, ограничениями или целью.

Модельный поединок — учебно-тренировочный поединок, воспроизводящий регламент, счет, стиль соперника, временной дефицит либо иную значимую соревновательную ситуацию.

Контактность — степень физического взаимодействия и сопротивления партнера. В Программе контактность рассматривается как самостоятельный параметр нагрузки и не отождествляется с общей интенсивностью занятия.

Индивидуальная соревновательная модель — система наиболее эффективных для конкретного спортсмена технических, тактических, физических и психологических решений, обеспечивающая устойчивое ведение поединка в различных соревновательных ситуациях.

1.16. Место Программы в системе планирования Учреждения

Программа является базовым документом долгосрочного планирования. На ее основе формируются годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, антидопинговый план, планы инструкторской и судейской практики, медицинских и восстановительных мероприятий, учебно-тематический план, планы групп и индивидуальные планы спортсменов.

Оперативное планирование осуществляется с учетом календаря официальных спортивных соревнований, этапа подготовки, результатов педагогического контроля, медицинских ограничений в установленном порядке и фактической динамики подготовленности.

Изменение календаря соревнований или текущего состояния спортсмена может повлечь корректировку микро- и мезоциклов, но не отменяет обязательных требований Программы и ФССП.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Общая характеристика спортивной подготовки по тхэквондо ВТФ

Спортивная подготовка по дисциплине «ВТФ – весовая категория» представляет собой многолетний педагогически управляемый процесс, в котором физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и соревновательная подготовка развиваются во взаимосвязи.

Специфика ВТФ определяется высокой динамичностью поединка, необходимостью быстрого изменения дистанции и направления движения, значительной ролью ударных действий ногами, скоростного принятия решений, способности переходить от атаки к защите и контратаке, а также необходимостью учитывать действующую систему оценки результативных действий и штрафов.

По мере перехода от НП к ВСМ изменяется не только объем нагрузки, но и характер учебно-тренировочной деятельности: уменьшается доля общего обучения и возрастает индивидуализация, соревновательная специфичность, вариативность тактических решений и роль анализа конкретных соперников.

2.2. Сроки реализации этапов, возрастные границы и наполняемость

Сроки реализации этапов, минимальные возрастные границы и наполняемость групп определяются действующим ФССП. Для дисциплины «ВТФ – весовая категория» применяется следующая этапная модель.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации	Минимальный возраст	Наполняемость группы
Этап начальной подготовки	2 года	10 лет	12 человек
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2–5 лет	12 лет	8 человек
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14 лет	4 человека
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16 лет	1 человек

Возраст определяется с учетом требований ФССП. Зачисление, перевод и продолжение подготовки осуществляются при выполнении установленных нормативов, требований к спортивной квалификации на соответствующих этапах и наличии медицинского допуска в предусмотренном законодательством порядке.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

ФССП устанавливает диапазоны недельной и годовой нагрузки. Конкретный объем в пределах допустимого диапазона определяется годовым учебно-тренировочным планом Учреждения с учетом этапа, года подготовки, календаря соревнований, задач периода и индивидуальных особенностей спортсмена.

Этапный норматив	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	6–8	8–10	10–14	14–18	20–24	24–32
Общее количество часов в год	312–416	416–520	520–728	728–936	1040–1248	1248–1664

Увеличение нагрузки внутри установленного диапазона должно быть педагогически обосновано. Сам факт перехода на следующий год подготовки не означает автоматического выбора максимального объема. Учитываются переносимость нагрузки, динамика результатов контроля, восстановление и календарь основных стартов.

2.4. Формы организации учебно-тренировочного процесса

При реализации Программы применяются учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования; самостоятельная подготовка в установленном объеме; теоретическая подготовка; инструкторская и судейская практика; воспитательные, антидопинговые, восстановительные и медико-биологические мероприятия; тестирование и педагогический контроль. Основной организационной формой является учебно-тренировочное занятие. В зависимости от этапа и задачи оно может иметь обучающую, развивающую, техническую, тактическую, контрольную, модельную, восстановительную либо комплексную направленность. Индивидуальная работа применяется для коррекции техники, развития лимитирующих качеств, формирования ведущих комбинаций и индивидуальной соревновательной модели. На ССМ и ВСМ доля индивидуализированных заданий возрастает.

2.5. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия используются для концентрированного решения задач подготовки к соревнованиям, специальной физической подготовки, восстановления, медицинского обследования и иных задач в пределах ФССП.

Вид мероприятия	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Подготовка к международным соревнованиям	—	—	до 21 суток	до 21 суток
Подготовка к чемпионатам, кубкам и первенствам России	—	до 14 суток	до 18 суток	до 21 суток
Подготовка к другим всероссийским соревнованиям	—	до 14 суток	до 18 суток	до 18 суток
Подготовка к официальным соревнованиям субъекта РФ	—	до 14 суток	до 14 суток	до 14 суток
ОФП и/или СФП	—	до 14 суток	до 18 суток	до 18 суток
Восстановительные мероприятия	—	—	до 10 суток	до 10 суток
Комплексное медицинское обследование	—	—	до 3 суток, не более 2 раз в год	до 3 суток, не более 2 раз в год
Каникулярный период	до 21 суток подряд, не более 2 мероприятий в год	—	—	—
Просмотровые мероприятия	—	до 60 суток	до 60 суток	до 60 суток

Конкретное учебно-тренировочное мероприятие включается в план при наличии спортивно-педагогической необходимости и организационных условий. Максимальная продолжительность, установленная ФССП, не означает обязательность использования предельного срока.

2.6. Соревновательная деятельность

Соревнования являются одновременно средством подготовки, формой контроля и целевой средой реализации сформированных навыков. Их количество и уровень должны соответствовать возрасту, этапу, подготовленности и задачам годичного цикла.

Виды спортивных соревнований	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Контрольные	2	1	1	1	1	1
Отборочные	—	1	1	1	1	1
Основные	—	1	1	2	2	2

На НП соревновательная деятельность не должна подменять образовательную направленность подготовки. На УТЭ соревнования используются для формирования опыта и проверки устойчивости техники и тактики. На ССМ и ВСМ календарь строится вокруг целевых стартов, а контрольные и отборочные соревнования подчиняются задаче выхода на оптимальную готовность к главным соревнованиям. После соревнований проводится педагогический анализ: оцениваются результативность атак и контратак, управление дистанцией, работа по раундам, штрафные эпизоды, поведение при изменении счета, технические причины полученных и потерянных баллов и качество реализации тактического плана.

2.7. Соотношение видов спортивной подготовки

Структура годового учебно-тренировочного процесса формируется в пределах процентных диапазонов, установленных ФССП. Это позволяет изменять акценты внутри этапа без нарушения обязательной структуры подготовки.

Вид подготовки / мероприятий	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП, %	32–45	22–32	20–28	15–25	12–22	9–22
СФП, %	12–16	15–20	16–21	18–22	17–25	18–25
Участие в соревнованиях, %	—	0–3	4–5	4–6	4–15	4–18
Техническая подготовка, %	36–45	38–45	35–45	35–45	31–45	30–45
Тактическая, теоретическая, психологическая, %	2–6	2–9	3–9	8–12	7–10	8–12
Инструкторская и судейская практика, %	—	0–2	0–3	1–4	1–6	1–8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1–3	1–3	2–4	2–6	4–8	6–10

На НП ведущими являются ОФП и техническое обучение. На УТЭ постепенно возрастает роль СФП, тактики и соревновательной практики. На ССМ и ВСМ увеличивается доля специфической и индивидуализированной работы, однако техническая подготовка сохраняет системообразующее значение. Распределение процентов не должно пониматься как требование одинакового соотношения в каждом

месяце. Внутри годичного цикла соотношение меняется в зависимости от периода и мезоцикла при сохранении нормативной структуры годового плана.

2.8. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план составляется на 52 недели. Он объединяет виды спортивной подготовки и иные мероприятия в объеме, соответствующем выбранному годовому количеству часов и нормативным диапазонам ФССП. При распределении часов учитываются этап и год подготовки, календарь соревнований, продолжительность подготовительного и соревновательного периодов, учебно-тренировочные мероприятия, контрольные мероприятия, восстановление, инструкторская и судейская практика. Годовой план является рабочим инструментом. Его детализация осуществляется через месячные планы, мезоциклы, микроциклы и планы отдельных занятий. При изменении календаря соревнований допускается перераспределение содержания внутри утвержденного годового объема с соблюдением требований ФССП.

2.9. Периодизация годичного цикла

На НП применяется преимущественно последовательная образовательная модель: техника и физические качества развиваются систематически в течение года, а соревнования не определяют всю структуру подготовки. На УТЭ выделяются общеподготовительные, специально-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные блоки. По мере роста квалификации планирование становится более зависимым от календаря целевых стартов. На ССМ и ВСМ годичный цикл может включать несколько соревновательных макроциклов. Перед главным стартом повышается специфичность и качество соревновательных заданий, одновременно контролируется общий объем нагрузки и создаются условия для восстановления. После главных соревнований предусматривается анализ результата и восстановительный период, после которого формируются задачи следующего цикла.

2.10. Характеристика этапа начальной подготовки

На НП создается фундамент дальнейшей специализации. Основные задачи: укрепление здоровья, развитие двигательной культуры, координации, гибкости, общей быстроты и скоростно-силовых качеств; обучение безопасным стойкам и передвижениям; освоение базовых ударных действий; формирование чувства дистанции; первоначальное знакомство с правилами и соревновательной этикой. Методика строится с высокой долей объяснения, показа, игровых и координационных упражнений. Контактность ограничивается педагогической задачей и уровнем владения техникой. Критерием продвижения является не количество освоенных сложных приемов, а устойчивость базовой техники, безопасность и способность применять ее в простых ситуационных заданиях.

2.11. Характеристика учебно-тренировочного этапа

УТЭ является этапом спортивной специализации. Расширяется технический арсенал, формируются серии и комбинации, атакующие, защитные, встречные и контратакующие действия. Спортсмен учится менять дистанцию и ритм, создавать реакцию соперника, действовать первым и вторым номером и решать задачи в условиях возрастающей неопределенности. Возрастает доля СФП и специальной выносливости. Соревновательная деятельность становится систематической. Контроль оценивает не только физические нормативы, но и способность сохранять техническое качество в условиях утомления и противодействия. К завершению УТЭ спортсмен должен иметь устойчивый базовый соревновательный арсенал и понимать собственные сильные и ограничивающие стороны.

2.12. Характеристика этапа совершенствования спортивного мастерства

На ССМ подготовка направляется на формирование индивидуальной соревновательной модели. Из широкого технического арсенала выделяются ведущие действия и комбинации, которые соответствуют антропометрическим, скоростно-силовым, координационным и психологическим особенностям спортсмена.

Значительно возрастает роль видеоанализа, моделирования соперников, тактических сценариев, специальной физической подготовки и управления состоянием между соревнованиями. Техническая работа направлена не на механическое увеличение количества действий, а на повышение надежности, вариативности и качества переходов между ними. Планирование ССМ строится вокруг целевых соревнований и выполнения квалификационных требований, установленных ФССП и ЕВСК.

2.13. Характеристика этапа высшего спортивного мастерства

На ВСМ подготовка имеет максимально индивидуализированный характер. Основной объект управления — готовность конкретного спортсмена к главным соревнованиям и способность реализовать индивидуальную модель против соперников высокого класса. Работа включает адресную СФП, совершенствование коронных действий, альтернативных тактических сценариев, анализ потенциальных соперников, модельные поединки, управление соревновательным темпом, восстановление и предсоревновательную подводку. Объем новой техники ограничивается ее реальной ценностью для соревновательной модели. Приоритет получают надежность, точность, своевременность и способность изменять решение непосредственно в ходе поединка.

2.14. Самостоятельная подготовка

Самостоятельная подготовка допускается в объеме не более 20 процентов общего количества часов годового учебно-тренировочного плана. В нее включаются задания, которые спортсмен способен выполнять безопасно без непосредственного контактного взаимодействия: ОФП, мобильность, координация, имитационные упражнения, бой с тенью, отдельные технические задания без партнера, теоретическая подготовка и анализ видеоматериалов. Контактные поединки, потенциально травмоопасные упражнения и задания, требующие непосредственного педагогического контроля, не переносятся в самостоятельную подготовку.

2.15. Продолжительность учебно-тренировочных занятий

Этап	Максимальная продолжительность одного занятия
НП	до 2 часов
УТЭ	до 3 часов
ССМ	до 4 часов
ВСМ	до 4 часов

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов. Фактическая продолжительность определяется возрастом, этапом, задачей занятия, интенсивностью и необходимостью восстановления.

2.16. Индивидуализация содержания подготовки

Индивидуализация осуществляется внутри обязательных требований Программы. Тренер-преподаватель варьирует средства, сложность, количество повторений, интервалы отдыха, уровень противодействия, технический акцент и соревновательные задания. На НП индивидуализация преимущественно касается темпа освоения и двигательных особенностей. На УТЭ учитываются стойка, ведущая сторона, предпочитаемая дистанция и технический профиль. На ССМ и ВСМ индивидуализация охватывает годичное планирование, ведущие комбинации, модель соперника, специальную физическую подготовку и соревновательный календарь. Индивидуальный подход не может использоваться для снижения обязательных нормативов или обхода требований к допуску и спортивной квалификации.

2.17. Планируемая динамика подготовленности

Этап	Главный результат этапа	Основной методический акцент
НП	устойчивая безопасная база	двигательная культура, базовая техника, интерес к спорту
УТЭ	устойчивый соревновательный арсенал	вариативность, СФП, тактика, опыт соревнований
ССМ	индивидуальная соревновательная модель	надежность ведущих действий, моделирование, анализ
ВСМ	реализация модели на главных стартах	индивидуальная подводка, соперники, стабильность результата

Переход между этапами рассматривается как качественное изменение содержания подготовки. Увеличение часов без соответствующего роста технической, тактической и самостоятельной компетентности спортсмена не является достаточным показателем спортивного развития.

2.18. Связь раздела II с рабочей программой и системой контроля

Характеристики, установленные настоящим разделом, являются основой для раздела III «Система контроля» и раздела IV «Рабочая программа по виду спорта». Нормативные объемы определяют допустимую количественную рамку подготовки, а рабочая программа раскрывает конкретное содержание и методическую последовательность. Результаты педагогического контроля используются для корректировки содержания микро- и мезоциклов, выбора индивидуальных задач и определения готовности к усложнению тренировочных условий. При этом обязательные нормативные требования ФССП сохраняются.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Назначение системы контроля

Система контроля обеспечивает объективную оценку динамики подготовленности обучающегося, выполнение требований Программы и ФССП, своевременное выявление ограничивающих факторов и обоснованную корректировку учебно-тренировочного процесса.

Контроль не сводится к разовой сдаче нормативов. Он представляет собой непрерывный цикл: планирование → наблюдение и измерение → анализ → педагогическое решение → корректировка нагрузки и содержания → повторная оценка.

Тренер-преподаватель осуществляет педагогический контроль в пределах профессиональной компетенции. Медицинский контроль, диагностика заболеваний и травм, медицинские заключения и допуск относятся к компетенции медицинских работников.

3.2. Принципы контроля

Контроль строится на принципах систематичности, объективности, сопоставимости результатов, этапной специфичности, индивидуализации, безопасности и практической значимости.

Результат отдельного теста не интерпретируется изолированно. Учитываются возраст, пол, этап подготовки, тренировочный стаж, предшествующая нагрузка, условия тестирования и динамика результатов.

Обязательные нормативы зачисления и перевода применяются в соответствии с действующим ФССП. Дополнительные педагогические тесты и критерии используются для управления подготовкой и не заменяют нормативы ФССП.

3.3. Виды контроля по времени проведения

Входной контроль проводится при начале подготовки или после длительного перерыва и позволяет определить исходный уровень двигательной, физической и технической готовности.

Текущий контроль осуществляется систематически в ходе микроцикла и отдельных занятий. Он отражает качество выполнения заданий, переносимость нагрузки, техническую устойчивость и степень решения текущих задач.

Оперативный контроль применяется непосредственно в занятии для изменения объема, интенсивности, специфичности или контактности нагрузки.

Этапный контроль проводится после завершения мезоцикла, подготовительного блока или иного значимого периода и служит основанием для планирования следующего цикла.

Контрольно-переводной контроль используется при решении вопроса о переводе обучающегося в соответствии с требованиями ФССП и локальными актами Учреждения.

Соревновательный контроль проводится на основе результатов официальных и контрольных соревнований и анализа структуры соревновательной деятельности.

3.4. Модель управления нагрузкой: объем × интенсивность × специфичность × контактность

Для педагогического управления тренировочной нагрузкой используются четыре взаимосвязанных параметра.

Объем характеризует продолжительность работы, количество повторений, серий, раундов и суммарное время двигательной деятельности.

Интенсивность характеризует скорость, мощность, темп, плотность работы и степень функционального напряжения.

Специфичность отражает близость упражнения к реальной структуре соревновательного поединка ВТФ: дистанции, временным ограничениям, необходимости выбора, соревновательной экипировке и действиям соперника.

Контактность характеризует степень физического взаимодействия и противодействия партнера.

Эти параметры не должны бесконтрольно повышаться одновременно. Например, при освоении нового технического действия высокая специфичность может сочетаться с низкой контактностью; при модельном поединке высокая специфичность и контактность требуют ограничения общего объема. Такой подход позволяет управлять нагрузкой без утраты технического качества и безопасности.

3.5. Матрица контроля по этапам спортивной подготовки

Этап	Физический контроль	Технический контроль	Тактический контроль	Основное решение
НП	ОФП, координация, гибкость, быстрота	стойка, передвижения, базовые удары, баланс	дистанция, простые заданные ситуации	готовность к усложнению
УТЭ	ОФП + СФП, специальная скорость и выносливость	серии, комбинации, защита, контратака	условные поединки, смена дистанции и ритма	расширение соревновательного арсенала
ССМ	лимитирующие физические качества	надежность ведущих действий	модельные поединки, сценарии соперников	коррекция индивидуальной модели
ВСМ	специальная работоспособность и восстановление	соревновательная надежность коронных действий	главные старты, модели конкретных соперников	управление готовностью к целевому старту

3.6. Контроль общей физической подготовки

Контроль ОФП направлен на оценку качеств, обеспечивающих базу спортивной специализации: быстроты, силы, скоростно-силовых возможностей, гибкости, координации и общей выносливости.

Для зачисления и перевода используются нормативы действующего ФССП, включенные в нормативные приложения Программы. Результаты фиксируются в сопоставимых условиях.

Дополнительный педагогический контроль может использоваться для выявления индивидуальных ограничений и планирования коррекционной работы. Такие тесты не подменяют обязательные нормативы ФССП.

3.7. Контроль специальной физической подготовки

Контроль СФП оценивает способность реализовывать физические качества в структуре действий тхэквондо ВТФ. На УТЭ, ССМ и ВСМ применяются обязательные специальные нормативы ФССП и педагогические задания, отражающие скорость повторных действий, специальную координацию и способность сохранять качество техники при утомлении.

При анализе важно разделять физическую и техническую причины снижения результата. Ухудшение темпа может быть связано как с недостатком специальной выносливости, так и с нерациональной техникой, нарушением дистанции или избыточным мышечным напряжением.

3.8. Технический контроль

Технический контроль оценивает не только факт выполнения приема, но и качество его двигательной структуры.

Критериями являются устойчивость исходного положения; рациональность траектории; баланс; точность; скорость возврата ударной конечности; сохранение защитной позиции; отсутствие лишних подготовительных движений; способность выполнить действие после маневра; устойчивость при увеличении темпа; выполнение при дозированном противодействии.

Оценка строится от стабильности в стандартных условиях к вариативности и соревновательной надежности. Ошибка считается значимой, если она систематически снижает результативность, создает штрафной риск, нарушает баланс либо безопасность.

3.9. Пятиуровневая шкала технического освоения

Для внутреннего педагогического контроля применяется пятиуровневая модель освоения технического действия. Она не является спортивным разрядным нормативом и используется для планирования обучения.

Уровень	Характеристика	Критерий перехода
1. Ознакомление	спортсмен понимает задачу и структуру действия	безопасное воспроизведение по частям
2. Стабилизация	устойчивое выполнение в стандартных условиях	повторяемость без грубых ошибок
3. Вариативность	выполнение после разных передвижений и подготовок	сохранение качества при изменении условий
4. Противодействие	действие выполняется при активной реакции партнера	правильный выбор момента и дистанции
5. Соревновательная надежность	действие результативно в модельных и соревновательных условиях	устойчивое применение против разных соперников

3.10. Тактический контроль

Тактический контроль оценивает способность спортсмена распознавать ситуацию и выбирать адекватное решение. Контролируются управление дистанцией и пространством, смена темпа и ритма, подготовка атаки, действия первым и вторым номером, контратака, управление границей площадки, действия при преимуществе и отставании, а также способность перестраивать план по ходу поединка.

На НП используются простые ситуации с ограниченным числом решений. На УТЭ количество вариантов увеличивается. На ССМ и ВСМ применяются модельные задания, имитирующие стиль и сильные стороны конкретных соперников.

3.11. Психологический педагогический контроль

Психологическая готовность в рамках педагогического контроля оценивается по наблюдаемым проявлениям: концентрации на задании, устойчивости после ошибки, способности выполнять установку, дисциплине в условиях утомления, контролю эмоциональных реакций и качеству принятия решений под соревновательным давлением.

Тренер-преподаватель не осуществляет клиническую диагностику. При наличии оснований вопросы, требующие профессиональной психологической или медицинской помощи, передаются соответствующим специалистам.

3.12. Контроль теоретической подготовленности

Теоретический контроль проводится в форме беседы, тестирования, разбора видеоматериалов, ситуационных вопросов и практического объяснения спортсменом своих действий.

Проверяются знания правил и терминологии, требований безопасности, основ построения тренировки, восстановления, антидопинговых обязанностей, тактических принципов и судейских сигналов. На старших этапах спортсмен должен уметь объяснить собственную соревновательную модель и причины выбора конкретных решений.

3.13. Соревновательный контроль

Участие в официальных спортивных соревнованиях допускается при соответствии возраста, пола и уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) соревнований, наличии медицинского заключения о допуске и соблюдении общероссийских и применимых международных антидопинговых правил. Направление на соревнования осуществляется в соответствии с утвержденным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Соревновательный контроль объединяет количественный результат и качественный анализ. Сам факт победы не всегда означает качественное выполнение тренировочной задачи, а поражение не исключает положительной динамики отдельных компонентов.

После значимых поединков анализируются счет и динамика по раундам; результативные атаки и контратаки; дистанция, на которой получено преимущество; действия, приведшие к потере баллов; штрафные эпизоды; эффективность работы у границы; способность изменить тактику; реализация заключительной части раунда.

3.14. Карта анализа соревновательного поединка

Для единообразия анализа рекомендуется фиксировать данные по следующей рабочей карте.

Блок анализа	Что фиксируется	Педагогический вывод
Контекст	турнир, стадия, соперник, весовая категория	значимость и условия поединка
Счет по раундам	динамика результата	где возникло преимущество/отставание
Атака	результативные и нерезультативные действия	ведущие способы набора баллов
Контратака	ответные и встречные действия	качество чтения атаки
Дистанция	эффективные и проблемные зоны	что развивать в следующем цикле
Граница	выходы, давление, штрафные риски	управление пространством
Ошибки	технические и тактические причины	приоритет коррекции

Блок анализа	Что фиксируется	Педагогический вывод
Итог	2–4 ключевых вывода	задачи следующего мезоцикла

3.15. Видеоанализ как средство педагогического контроля

Видео используется для объективизации наблюдений и повторного анализа эпизодов. Тренер и спортсмен определяют не только факт ошибки, но и ее причину: неверная дистанция, запоздалое решение, технический дефект, неправильная подготовка атаки, потеря баланса или неверная оценка поведения соперника.

На НП видео применяется эпизодически и преимущественно для наглядной обратной связи. На УТЭ формируется навык самостоятельного распознавания ошибок. На ССМ и ВСМ видеоанализ становится регулярным элементом подготовки к соперникам и оценки индивидуальной соревновательной модели.

3.16. Контроль тренировочного занятия

В каждом занятии тренер-преподаватель контролирует соответствие фактической работы поставленной цели. Оцениваются качество разминки, техническая точность, дисциплина, безопасность, плотность занятия, переносимость нагрузки, степень утомления по наблюдаемым педагогическим признакам и сохранение способности выполнять целевые действия.

Если качество техники устойчиво снижается, тренер уменьшает один или несколько параметров нагрузки: объем, интенсивность, специфичность или контактность. Продолжение работы ценой закрепления грубой ошибки не рассматривается как достижение тренировочной цели.

3.17. Контроль микроцикла

По завершении микроцикла сопоставляются запланированная и фактически выполненная работа. Анализируются выполнение ключевых технических задач, реакция на нагрузку, качество модельных заданий, результаты контрольных упражнений и готовность к следующей неделе.

Для НП основным критерием является устойчивость обучения и отсутствие перегрузки. На УТЭ оценивается сочетание развития и технической устойчивости. На ССМ и ВСМ анализ микроцикла связывается с задачами мезоцикла и датой целевого соревнования.

3.18. Этапный контроль по завершении мезоцикла

Этапный контроль отвечает на вопрос, решены ли задачи завершеного тренировочного блока. До начала мезоцикла тренер определяет измеримые критерии, например: повышение надежности конкретной комбинации; уменьшение количества штрафных эпизодов; улучшение специального норматива; повышение эффективности контратаки в модельных раундах.

По завершении периода результаты сравниваются с исходными значениями. Если цель не достигнута, определяется причина: недостаточный объем воздействия, ошибочный подбор средств, техническое ограничение, чрезмерная сложность, недостаточное восстановление или изменение соревновательных условий.

3.19. Контрольно-переводные мероприятия

Зачисление и перевод на соответствующие этапы осуществляются с учетом нормативов ОФП и СФП и требований к спортивной квалификации, установленных действующим ФССП.

Результаты обязательных испытаний оформляются в установленном Учреждением порядке. Педагогическая характеристика и дополнительные тесты могут использоваться для планирования подготовки, но не заменяют обязательные нормативы.

При организации испытаний обеспечиваются единые условия, корректная техника выполнения, безопасность, фиксация результата и возможность проверки первичной документации.

3.20. Квалификационные требования

На этапах, где ФССП устанавливает требования к спортивной квалификации, они применяются совместно с нормативами физической и специальной физической подготовки.

Для ССМ и ВСМ квалификационные требования отражены в нормативных приложениях настоящей Программы. Спортивный разряд или звание не заменяет контроль текущей подготовленности: спортсмен продолжает проходить педагогический и этапный контроль в соответствии с задачами подготовки.

3.21. Анализ причин технической ошибки

При выявлении устойчивой ошибки тренер-преподаватель определяет ее первичную причину. Ошибка может быть координационной, физической, технической, тактической, связанной с неверным пониманием задания или проявляться только при повышении скорости и противодействия.

Коррекция строится по принципу возврата к уровню сложности, на котором спортсмен способен выполнить действие правильно: снижение темпа → уточнение структуры → повторение в стандартных условиях → включение передвижения → вариативность → противодействие → повторная проверка в ситуационном задании.

Если причина связана с болью или состоянием здоровья, педагогическая коррекция прекращается до решения вопроса в пределах медицинской компетенции.

3.22. Порядок принятия педагогического решения

После контрольного периода тренер-преподаватель формулирует ограниченное количество приоритетов следующего цикла. Каждый приоритет должен отвечать на четыре вопроса: что требуется изменить; каким средством; в каких условиях; по какому признаку будет оцениваться результат.

Не рекомендуется одновременно назначать большое число равнозначных целей. Для большинства мезоциклов выделяются 2–4 ключевые задачи, а остальные компоненты поддерживаются.

Решение фиксируется в рабочем планировании и учитывается при составлении последующих микроциклов.

3.23. Контроль восстановления и готовности к нагрузке

Педагогический контроль восстановления включает наблюдение за качеством разминки, координацией, эмоциональным состоянием, способностью поддерживать обычный темп и техническую точность, а также учет субъективной оценки самочувствия спортсмена в допустимой педагогической форме.

При выраженном ухудшении качества работы нагрузка корректируется. Наличие медицинских симптомов или жалоб, требующих диагностики, является основанием для обращения к медицинскому работнику.

На ССМ и ВСМ контроль восстановления используется при планировании ударных, модельных и предсоревновательных микроциклов.

3.24. Контроль безопасности и контактной работы

Перед контактными заданиями проверяются исправность экипировки, соответствие пар по подготовленности и антропометрическим параметрам, свободное пространство и понимание задания.

Контактность увеличивается только при устойчивом техническом контроле. Основаниями для немедленной остановки являются потеря спортсменом способности безопасно продолжать упражнение, боль, дезориентация, повреждение экипировки, неконтролируемые действия или команда тренера-преподавателя.

Количество и интенсивность контактной работы оцениваются вместе с общей нагрузкой микроцикла, а не как изолированный показатель.

3.25. Документирование результатов контроля

Результаты обязательных нормативов, этапного контроля и значимых соревновательных анализов фиксируются в документации Учреждения в установленном порядке.

Рабочие записи тренера-преподавателя могут содержать результаты педагогических тестов, технические оценки, задачи мезоцикла и индивидуальные приоритеты. Формы учета должны позволять сравнивать показатели во времени.

При обработке персональных данных соблюдаются требования законодательства и локальных актов Учреждения.

3.26. Итоговая модель контроля по этапам

На НП контроль отвечает прежде всего на вопрос: сформирована ли безопасная и устойчивая база для дальнейшего обучения.

На УТЭ: способен ли спортсмен переносить освоенную технику в вариативные и соревновательные условия.

На ССМ: насколько надежна индивидуальная соревновательная модель и какие факторы ограничивают ее эффективность.

На ВСМ: готов ли спортсмен реализовать индивидуальную модель на главном старте и какие минимальные адресные изменения необходимы для повышения результата.

Таким образом, система контроля обеспечивает связь между нормативными требованиями, фактической подготовленностью и ежедневной методической работой тренера-преподавателя.

3.27. Сводная рабочая карта педагогического контроля

Объект	Метод	Периодичность	Результат
ОФП	нормативы ФССП, педагогические тесты	входной/этапный/переводной	динамика базовых качеств
СФП	нормативы ФССП, специальные задания	этапный	специальная работоспособность
Техника	наблюдение, задания, видео	текущий/этапный	уровень освоения и ошибки
Тактика	ситуационные и модельные раунды	текущий/этапный	качество решений
Теория	опрос, тест, видеоразбор	периодически	понимание правил и подготовки
Психологическая устойчивость	педагогическое наблюдение	текущий/соревновательный	поведение под давлением
Соревнования	протокол + видеоанализ	после целевых стартов	приоритеты следующего цикла
Восстановление	наблюдение, самочувствие в педагогических пределах	оперативно/текущий	коррекция нагрузки

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

4.1. Назначение рабочей программы

Рабочая программа определяет практическое содержание многолетней подготовки по дисциплине «ВТФ – весовая категория» и служит методической основой годового, мезоциклового, микроциклового и поурочного планирования.

Методическая логика: понять действие → выполнить в облегченных условиях → стабилизировать → варьировать → применить при противодействии → реализовать в модельном и соревновательном поединке. Физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка рассматриваются во взаимосвязи.

4.2. Методические основы многолетней подготовки

Усложнение проводится последовательно. Скорость, неопределенность, интенсивность и контактность не повышаются резко одновременно. При освоении нового действия приоритет имеет качество движения; после стабилизации увеличиваются скорость, вариативность и сопротивление партнера.

Тренер-преподаватель различает техническую ошибку и ошибку выбора. В первом случае корректируется двигательная структура, во втором — дистанция, момент, подготовка действия или тактическое решение.

4.3. Структура учебно-тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть включает постановку задачи, общую и специальную разминку, динамическую мобильность, координационные и подводящие упражнения. Основная часть решает приоритетные задачи ОФП, СФП, техники, тактики и интегральной подготовки. Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение интенсивности, восстановительные упражнения и краткую обратную связь.

Новые координационно сложные действия изучаются до выраженного утомления. Высокоинтенсивная работа используется после достаточной технической готовности.

4.4. Общая физическая подготовка

ОФП формирует общую выносливость, быстроту, силу, скоростно-силовые качества, координацию, гибкость и мобильность. На НП она имеет широкий двигательный характер; на УТЭ постепенно связывается с требованиями тхэквондо; на ССМ и ВСМ поддерживает функциональный фундамент и компенсирует узкую специализацию.

Средства: беговые, гимнастические, прыжковые, координационные и игровые упражнения, упражнения с собственным весом и иные безопасные средства, соответствующие возрасту и подготовленности.

4.5. Специальная физическая подготовка

СФП развивает специальную быстроту, взрывную силу, повторную мощность, специальную выносливость, координацию и способность сохранять техническую точность при утомлении.

Используются серийная работа по лапам и ракеткам, специальные передвижения, интервальные технические серии, скоростно-силовые упражнения, стабилизация корпуса и модельные интервалы. На ССМ и ВСМ упражнения отбираются по переносу на индивидуальную соревновательную модель.

4.6. Стойка и базовая готовность

Стойка должна обеспечивать устойчивость, мобильность, защитную готовность и возможность немедленной атаки или контратаки. Обучение включает положение стоп, распределение массы тела, положение корпуса и рук, сохранение стойки после движения и удара.

Критерий качества — способность двигаться и выполнять действие без лишней предварительной перестройки.

4.7. Передвижения и управление пространством

Осваиваются движение вперед и назад, боковые и диагональные смещения, смена направления, подшаги, отскоки и развороты. Последовательность: без партнера → по сигналу → зеркально с партнером → удержание дистанции → вход/выход → передвижение с атакой и контратакой.

Отдельно формируется умение видеть границу площадки, уходить с линии давления и занимать выгодную пространственную позицию.

4.8. Дистанция и тайминг

Спортсмен учится различать безопасную, подготовительную и рабочую дистанцию, создавать необходимое расстояние и лишать соперника удобной дистанции. Тайминг развивается через реакцию на сигнал, движение, начало и завершение атаки соперника.

На ССМ и ВСМ дистанция и ритм становятся инструментами индивидуальной тактики. Скорость без правильного момента не рассматривается как достаточный показатель мастерства.

4.9. Ударная техника ногами

Обучение строится от безопасной траектории, положения опорной ноги, точности и возврата ударной конечности к выполнению после передвижения, серийному и комбинационному применению, затем к ситуационному выбору.

Конкретные действия применяются в пределах действующих правил ВТФ. Сложные вращательные и высокоамплитудные действия вводятся после формирования достаточной опоры, мобильности, координации и контроля приземления.

4.10. Ударная техника руками

Техника рук осваивается в пределах действующих правил спортивной дисциплины. Формируются рациональная структура, баланс, защитная позиция и связь действия с передвижением.

На УТЭ и старших этапах действия руками интегрируются с изменением дистанции, подготовкой атак ногами и комбинационной работой.

4.11. Защитные действия

Защита включает управление дистанцией, уход с линии атаки, смещение, разрыв дистанции, опережающее действие и разрешенные правилами способы предотвращения результативной атаки.

Методика: известная атака → один защитный ответ → альтернативы → переход к контратаке → выбор в ситуационном раунде. После защиты спортсмен должен сохранять возможность продолжить действие.

4.12. Контратакующая подготовка

Контратака формируется как связка: распознавание атаки → защитное или опережающее решение → результативное действие → безопасный выход или продолжение. Сначала атака партнера известна, затем варьируются момент и тип атаки, после чего вводится свободный выбор.

На ССМ и ВСМ формируется индивидуальная система контратак против типовых моделей и конкретных соперников.

4.13. Комбинационная подготовка

Комбинация понимается как система взаимосвязанных решений. Первое действие может быть результативным, подготовительным или провоцирующим. Методика: два действия отдельно → связка → после передвижения → альтернативное продолжение → выбор по реакции → ситуационный раунд.

Критерии: связность, баланс, отсутствие лишней паузы, сохранение дистанции и возможность изменить продолжение.

4.14. Атакующая тактика

Атакующая тактика включает подготовку атаки, выбор момента, ложные действия, изменение темпа и направления, серийность и безопасный выход. На НП используются простые сигналы; на УТЭ спортсмен учится создавать реакцию; на ССМ и ВСМ атака индивидуализируется под профиль спортсмена и соперника.

4.15. Работа первым и вторым номером

Первый номер управляет инициативой и пространством, готовит и навязывает атаку. Второй номер читает намерение соперника и использует его движение для встречного или контратакующего действия.

На УТЭ вводятся задания со сменой роли; на ССМ и ВСМ модель выбирается с учетом счета, времени и особенностей соперника.

4.16. Тактика при различном счете и времени

Моделируются преимущество, равный счет, отставание, начало и окончание раунда. Спортсмен учится повышать инициативу без потери дисциплины, снижать неоправданный риск при преимуществе и принимать решения в условиях дефицита времени.

4.17. Работа у границы площадки

Используются разметка, ограниченные зоны и ситуационные задания. Спортсмен учится распознавать положение относительно границы, уходить под углом, удерживать центральную зону и создавать давление без нарушения правил.

4.18. Теоретическая подготовка

Содержание включает историю и ценности вида спорта, терминологию, правила и судейские сигналы, безопасность, основы тренировки и восстановления, антидопинговые обязанности, основы самоконтроля и анализ соревновательной деятельности.

На старших этапах спортсмен должен уметь объяснить собственную соревновательную модель и представить краткий анализ соперника.

4.19. Психологическая подготовка

Формируются концентрация, эмоциональная устойчивость, способность выполнять план при утомлении и восстанавливаться после ошибки. Используются задания с ограниченным временем, моделью счета, сменой роли, контролируемым соревновательным давлением и последующим разбором.

4.20. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка объединяет физические, технические, тактические и психологические компоненты. Применяются технические серии на фоне дозированного утомления, ситуационные раунды, модельные поединки и турнирное моделирование.

Свободный поединок не используется как самоцель: каждое задание должно иметь конкретную педагогическую задачу.

4.21. Работа над ошибками

Алгоритм: выявить ошибку → установить причину → снизить сложность → восстановить правильную структуру → стабилизировать → вернуть вариативность → проверить при противодействии. Причины могут быть техническими, координационными, физическими, тактическими или связанными с неверным пониманием задания.

4.22. Этапная модель НП

Цель — двигательная культура, интерес к занятиям и безопасная техническая база. Средства: ОФП, координация, мобильность, стойка, передвижения, базовые действия по цели, простые защиты и задания на дистанцию.

Логика: без контакта → цель → партнер в заданной позиции → простая реакция → ограниченное ситуационное взаимодействие. Контактность минимально необходимая.

4.23. Этапная модель УТЭ

Цель — сформировать специализированный соревновательный арсенал. Расширяются техника и комбинации, защита и контратака, СФП, тактика первого и второго номера, ситуационные поединки и соревнования.

Усложнение идет от известного действия к выбору из нескольких вариантов, затем к самостоятельному решению. К завершению этапа выделяются ведущие действия спортсмена.

4.24. Этапная модель ССМ

Цель — построение индивидуальной соревновательной модели. Совершенствуются коронные действия, альтернативные продолжения, модели разных соперников, специальная физическая подготовка, видеоанализ и работа со счетом и временем.

Приоритет — не количество приемов, а надежность, вариативность и способность применять ведущие действия в условиях высокой скорости и противодействия.

4.25. Этапная модель ВСМ

Цель — максимальная реализация индивидуальной модели на главных соревнованиях. Используются индивидуальные микроциклы, моделирование конкретных соперников, контроль специальной работоспособности, адресная коррекция и предсоревновательная подводка.

Новая техника включается только при доказанной соревновательной ценности.

4.26. Общая методика построения микроцикла

Микроцикл объединяет занятия общей задачей. Определяются цель недели, ключевые технические и физические задачи, дни высокой и умеренной нагрузки, место контактной работы, контроль и восстановление.

Высокоинтенсивная СФП, тяжелая силовая работа и модельные поединки распределяются с учетом взаимного влияния и восстановления.

4.27. Типология микроциклов

Тип	Цель	Нагрузка	Контактность	Контроль
Втягивающий	адаптация после перерыва	умеренные объем и интенсивность	низкая	качество движения
Развивающий	рост выбранных качеств	постепенно повышается	низкая/средняя	целевые тесты
Ударный	выраженный тренировочный стимул	высокая с последующим восстановлением	дозированная	реакция на нагрузку
Специально-подготовительный	перенос на соревновательные действия	высокая специфичность	средняя	качество целевых действий
Модельный	воспроизведение соревнований	соревновательные интервалы	средняя/высокая	тактика и надежность
Соревновательный	реализация готовности	снижение лишнего объема	необходимая	готовность
Восстановительный	снижение утомления	низкая	минимальная	качество движения и самочувствие

4.28. Пример микроцикла НП

День 1 — ОФП, стойка, передвижения, техника по цели. День 2 — координация, мобильность, базовые действия, игровые задания на дистанцию. День 3 — ОФП, повторение техники, простая защита и ответ. День 4 — двухэлементные комбинации и партнерские задания низкой контактности. День 5 — комплексное занятие, контроль базовой техники и теория. При шестом занятии — игровая, координационная или восстановительная направленность.

Главный критерий — качество обучения, а не максимальная интенсивность.

4.29. Пример микроцикла УТЭ

День 1 — скоростно-силовая СФП и ведущая атака. День 2 — дистанция, подготовка атаки, комбинации. День 3 — ОФП/силовая подготовка и техническая коррекция. День 4 — защита → контратака, ситуационные раунды. День 5 — специальная выносливость и работа по целям. День 6 — модельные задания, учебные поединки и видеоразбор. День 7 — восстановление.

4.30. Пример микроцикла ССМ

День 1 — индивидуальная СФП и коронные действия. День 2 — модель соперника и ситуационные раунды. День 3 — силовая поддержка и техника низкой контактности. День 4 — специальная выносливость и заданный счет. День 5 — скорость, индивидуальная техника и видеоанализ. День 6 — модельные поединки. День 7 — восстановление.

4.31. Пример микроцикла ВСМ

Типовая логика: скоростно-силовая поддержка → адресная техника → модель конкретного соперника → восстановительно-коррекционный день → соревновательная скорость и сценарии → краткая модельная работа → восстановление.

Принцип — минимально достаточная нагрузка для сохранения и реализации формы.

4.32. Мезоциклы

Втягивающий мезоцикл восстанавливает системность. Базовый развивающий создает физические и технические предпосылки. Специально-подготовительный повышает специфичность. Предсоревновательный связывает ведущие действия с ожидаемыми сценариями. Соревновательный обеспечивает реализацию готовности. Восстановительный снижает накопленное утомление.

Каждый мезоцикл заканчивается этапным контролем и корректировкой следующего блока.

4.33. Предсоревновательная подготовка

По мере приближения целевого старта уменьшается объем второстепенной работы, сохраняются скорость, точность и специфичность ведущих действий. Используются модельные раунды, заданный счет, моделирование соперников, отработка начала и концовки раунда и индивидуальная психологическая рутина.

Последняя тяжелая нагрузка определяется индивидуально; универсальный шаблон подводки для всех спортсменов не применяется.

4.34. Соревновательное моделирование

Моделируются регламент, счет, стиль соперника, ограниченное время, последовательность поединков и иные значимые условия. После каждого блока проводится краткий анализ: что сработало, где возникла проблема, какие 1–2 изменения вносятся в следующую тренировку.

4.35. Видеоанализ

Анализ собственного поединка включает дистанцию результативных действий, подготовку атаки, причины потери баллов, штрафы, работу у границы и динамику по раундам. Анализ

соперника включает стойку, дистанцию, ведущие действия, типичные реакции, поведение под давлением и при разном счете.

Выводом должны быть конкретные тренировочные сценарии.

4.36. Индивидуальная соревновательная модель

Модель включает предпочтительную дистанцию, ведущие способы набора баллов, атакующую и контратакующую систему, управление пространством и варианты при разном счете. Она пересматривается после контрольных периодов и соревнований.

4.37. Инструкторская практика

На УТЭ спортсмен может проводить отдельные элементы разминки и демонстрировать базовые упражнения под контролем тренера. На ССМ и ВСМ — объяснять технический элемент и участвовать в организации простых учебных заданий. Практика не означает самостоятельную замену тренера-преподавателя.

4.38. Судейская практика

Изучаются действующие правила, команды, сигналы и нарушения. На УТЭ применяется учебное судейство; на ССМ и ВСМ — анализ спорных эпизодов и влияния правил на тактическое решение. Изменения правил своевременно включаются в теорию и моделирование.

4.39. Восстановление

Восстановление планируется вместе с нагрузкой: рациональное чередование занятий, восстановительные микроциклы, снижение контактности и интенсивности, образовательная работа по режиму сна и восстановлению. Медицинские процедуры и назначения относятся к компетенции медицинских работников.

4.40. Методические карты

Методические карты задают цель, последовательность обучения, ошибки, коррекцию, усложнение, критерии освоения и безопасность. Тренер адаптирует объем работы под этап и подготовленность, сохраняя методическую логику.

Методическая карта: Стойка и дистанция

Элемент	Содержание
Цель	мобильная устойчивая база
Последовательность обучения	стойка → перемещения → зеркальная работа → удержание дистанции → вход/выход
Типичные ошибки	скрещивание ног, потеря баланса
Исправление	разметка, снижение скорости
Усложнение	смена направления и ритма
Критерий освоения	устойчивость и правильная дистанция
Безопасность	контролируемая скорость
По этапам	НП — стандартные условия; УТЭ — вариативность и противодействие; ССМ — индивидуализация; ВСМ — модель конкретного соперника.

Методическая карта: Удар по цели

Элемент	Содержание
Цель	точность, траектория и возврат
Последовательность обучения	имитация → облегченные условия → цель → после шага → движущаяся цель
Типичные ошибки	потеря баланса, отсутствие возврата

Элемент	Содержание
Исправление	снизить скорость/высоту, изолировать фазу
Усложнение	серия, изменение дистанции
Критерий освоения	точность без потери стойки
Безопасность	исправный инвентарь, дозированный контакт
По этапам	НП — стандартные условия; УТЭ — вариативность и противодействие; ССМ — индивидуализация; ВСМ — модель конкретного соперника.

Методическая карта: Защита → контратака

Элемент	Содержание
Цель	связать распознавание и ответ
Последовательность обучения	известная атака → один ответ → два варианта → выбор → раунд
Типичные ошибки	ранняя реакция, уход без ответа
Исправление	замедлить атаку, сократить варианты
Усложнение	разные атаки и темп
Критерий освоения	правильный выбор в большинстве эпизодов
Безопасность	постепенная контактность
По этапам	НП — стандартные условия; УТЭ — вариативность и противодействие; ССМ — индивидуализация; ВСМ — модель конкретного соперника.

Методическая карта: Атака после изменения дистанции

Элемент	Содержание
Цель	создавать момент атаки
Последовательность обучения	вход/выход → ложное движение → атака → выход
Типичные ошибки	атака из неверной дистанции
Исправление	разметка и работа по сигналу
Усложнение	реакция партнера, комбинация
Критерий освоения	создает дистанцию и сохраняет баланс
Безопасность	скорость повышать после стабилизации
По этапам	НП — стандартные условия; УТЭ — вариативность и противодействие; ССМ — индивидуализация; ВСМ — модель конкретного соперника.

Методическая карта: Комбинация

Элемент	Содержание
Цель	связность и продолжение
Последовательность обучения	элементы отдельно → связка → движение → реакция партнера
Типичные ошибки	пауза, потеря дистанции
Исправление	уменьшить скорость, уточнить цель
Усложнение	альтернативное продолжение
Критерий освоения	связное выполнение с выбором
Безопасность	контроль контакта
По этапам	НП — стандартные условия; УТЭ — вариативность и противодействие; ССМ — индивидуализация; ВСМ — модель конкретного соперника.

Методическая карта: Работа у границы

Элемент	Содержание
Цель	управление пространством
Последовательность обучения	разметка → уход с линии → угол → давление партнера → раунд
Типичные ошибки	линейное отступление, поздняя реакция
Исправление	ограниченная зона и ориентиры
Усложнение	счет и активное давление
Критерий освоения	сохраняет пространство и дисциплину
Безопасность	контроль интенсивности
По этапам	НП — стандартные условия; УТЭ — вариативность и противодействие; ССМ — индивидуализация; ВСМ — модель конкретного соперника.

Методическая карта: Модельный раунд

Элемент	Содержание
Цель	реализовать тактическую задачу
Последовательность обучения	сценарий → раунд → обратная связь → повтор → анализ
Типичные ошибки	отказ от задания ради результата
Исправление	сузить задачу и длительность
Усложнение	разные счета и стили
Критерий освоения	выполняет план и корректирует его
Безопасность	экипировка, остановка при потере контроля
По этапам	НП — стандартные условия; УТЭ — вариативность и противодействие; ССМ — индивидуализация; ВСМ — модель конкретного соперника.

Методическая карта: Видеоанализ

Элемент	Содержание
Цель	объективно определить причины
Последовательность обучения	просмотр → ключевые эпизоды → причины → 2–4 задачи
Типичные ошибки	описание только счета, слишком много выводов
Исправление	использовать карту анализа
Усложнение	сравнение поединков и соперников
Критерий освоения	формулирует конкретные решения
Безопасность	соблюдение требований к персональным данным
По этапам	НП — стандартные условия; УТЭ — вариативность и противодействие; ССМ — индивидуализация; ВСМ — модель конкретного соперника.

4.41. Планирование освоения технического навыка

Для каждого навыка определяются исходный уровень, конечный критерий, подводящие упражнения, условия усложнения и способ контроля. Типовая логика нескольких недель: структура и точность → скорость и передвижение → вариативность → противодействие → ситуационная проверка → интеграция в модельный поединок. Продолжительность фаз определяется фактическим освоением.

4.42. Управление нагрузкой

В каждом микроцикле оцениваются объем, интенсивность, специфичность и контактность. При повышении нескольких параметров остальные удерживаются или снижаются. При первом введении модельных раундов специфичность повышается, но объем и контактность ограничиваются; в соревновательном микроцикле объем снижается при сохранении скорости и специфичности.

4.43. Переход к соревновательному применению

Действие усложняется, если спортсмен понимает задачу, стабильно выполняет структуру, сохраняет баланс и безопасность и способен выполнить действие после передвижения. К активному противодействию переходят после подтверждения контроля усилия; к модельному применению — после способности выбирать момент в условиях неопределенности.

4.44. Анализ соревновательной деятельности

После контрольного периода сопоставляются цели и фактические результаты. Выделяются сильные стороны, улучшенные компоненты, повторяющиеся ошибки и новые ограничения. Для следующего мезоцикла выбираются 2–4 приоритетные задачи, каждая связывается с конкретными средствами и критериями контроля.

4.45. Итоговая методическая модель

На НП формируется двигательная культура и безопасная база; на УТЭ — вариативный соревновательный арсенал; на ССМ — индивидуальная модель; на ВСМ — надежность модели и готовность к главному старту.

Раздел IV применяется совместно с годовым планом, системой контроля, календарем соревнований, действующими правилами вида спорта, требованиями безопасности и нормативными приложениями Программы.

4.32. Этапная модель технико-тактического становления спортсмена

На этапе начальной подготовки формируется двигательная школа тхэквондо: устойчивая боевая стойка, сохранение равновесия, базовые перемещения, безопасное выполнение ударных действий, понимание дистанции и простейшая реакция на действия партнера. Приоритетом является качество движения, а не скорость накопления большого числа технических элементов.

На учебно-тренировочном этапе технические действия объединяются в связки и тактические конструкции. Спортсмен учится создавать дистанцию, провоцировать реакцию соперника, выбирать момент атаки и контратаки, продолжать эпизод после первого действия и принимать решение с учетом счета, времени и положения на площадке.

На этапах ССМ и ВСМ ведущей становится индивидуализация. Тренер выделяет действия высокой результативности, резервные решения, типовые проблемы и профили соперников. Техническая подготовка строится вокруг надежности индивидуальной соревновательной модели, а вариативность развивается без разрушения ее основы.

4.33. Последовательность обучения стойке, дистанции и передвижениям

Обучение начинается с положения корпуса, распределения массы тела и возможности немедленно перемещаться или выполнять техническое действие. Стойка рассматривается как динамическое исходное положение. Критерий освоения — спортсмен сохраняет устойчивость и готовность к действию после перемещения, атаки и защитного маневра.

Дистанция осваивается через три уровня: распознавание безопасной и рабочей дистанции; управление входом и выходом; создание нужной дистанции собственными действиями. Передвижения сначала выполняются без противодействия, затем по зрительному сигналу, далее с партнером и, наконец, в ситуационных заданиях с неопределенным выбором.

Типичные ошибки: скрещивание ног, чрезмерная вертикальная амплитуда, потеря стойки после шага, движение без контроля соперника, запаздывающий выход из дистанции. Исправление проводится через уменьшение скорости, ограничение пространства, метки на покрытии, зеркальное повторение и задания с одним контролируемым стимулом.

4.34. Методика обучения ударной технике ногами

Каждое ударное действие изучается по общей логике: исходное положение — подготовительное движение — рабочая траектория — контролируемый контакт с целью — быстрое возвращение в устойчивое положение — готовность к продолжению. На начальном этапе исключается стремление увеличить силу за счет потери баланса или техники.

После устойчивого индивидуального выполнения вводятся задания на дистанцию и время: удар по перемещающейся мишени, действие после собственного шага, действие в ответ на перемещение партнера, серия из двух действий, выбор одного из двух продолжений. Далее добавляются ограниченное противодействие и тактическая причина выполнения удара.

На УТЭ спортсмен должен уметь не только выполнить действие, но и подготовить его: изменить ритм, дистанцию, направление движения, вызвать защитную реакцию. На ССМ/ВСМ техника оценивается по результативности в конкретных соревновательных сценариях, устойчивости при утомлении и возможности безопасно изменять продолжение эпизода.

4.35. Защита и контратака

Защитная подготовка строится от раннего распознавания угрозы к экономичному ответу. Сначала осваиваются дистанционный уход, изменение линии движения и сохранение устойчивого положения; затем — сочетание защиты с немедленным возвращением инициативы. Защита считается освоенной, если она не только предотвращает результативное действие соперника, но и сохраняет возможность собственного продолжения.

Контратака вводится через заранее известный стимул, затем через выбор из двух атак и далее в свободной ситуационной работе. Тренер контролирует момент начала ответа: преждевременная контратака превращается в неподготовленную атаку, поздняя — теряет тактический смысл. В модельных заданиях оценивается не количество попыток, а доля правильно распознанных ситуаций.

4.36. Комбинационная подготовка и продолжение эпизода

Комбинация формируется не как механически заученная последовательность, а как система «первое действие — реакция соперника — продолжение». На НП используются короткие двухэлементные связи. На УТЭ добавляются альтернативные продолжения. На ССМ/ВСМ спортсмен должен уметь менять второй и третий элементы в зависимости от положения соперника, дистанции и счета.

Критерии качества комбинации: первое действие создает реальную угрозу; переход между действиями не разрушает равновесие; спортсмен видит реакцию соперника; завершение не оставляет его в заведомо невыгодном положении. При техническом распаде комбинация сокращается до последнего устойчиво выполняемого элемента.

4.37. Тактика управления счетом, временем и площадкой

Тактическое обучение проводится в условиях, где спортсмен обязан учитывать не только техническую возможность, но и контекст. В заданиях задаются конкретный счет, оставшееся время, положение на площадке и допустимый уровень риска. Спортсмен объясняет выбранное решение до или после эпизода, что позволяет тренеру оценивать качество мышления, а не только исход обмена.

При преимуществе моделируются удержание инициативы без неоправданного риска, контроль дистанции и пространства. При отставании — создание темпа, подготовка результативного действия и рациональное увеличение риска. Работа у границы включает как выход из ограниченного положения, так и создание давления на соперника без нарушения правил.

4.38. Индивидуальная соревновательная модель

Индивидуальная модель включает предпочтительную стойку и дистанцию, 3–5 ведущих результативных действий, 2–3 надежных контратакующих решения, способы начала эпизода, действия при разных вариантах счета и резервную модель на случай нейтрализации сильных сторон. Модель фиксируется в рабочей карте и пересматривается по итогам контрольных периодов.

Для ССМ и ВСМ модель сопоставляется с данными соревновательного анализа: частотой применения действия, результативностью, причинами неудачных попыток, штрафными эпизодами и изменением эффективности по раундам. Коррекция проводится через конкретные тренировочные задачи, а не через общее требование «работать активнее» или «быть внимательнее».

4.39. Методические карты ключевых технико-тактических действий

Карта	Цель	Исходное положение	Последовательность	Типичные ошибки	Исправление	Усложнение	Критерий освоения	Безопасность
Стойка и дистанция	сохранение готовности к атаке и защите	стойка перед партнером/мишенью	стойка → шаг → остановка → оценка дистанции → возврат	скреживание ног; потеря баланса; взгляд вниз	метки, замедление, зеркальная работа	смена темпа и направления, партнер	8 из 10 перемещений без потери стойки	исключить столкновения и пересечение зон
Атака после изменения дистанции	создать вход и выполнить технически устойчивое действие	рабочая дистанция вне зоны немедленной атаки	маневр → вход → действие → выход/продолжение	вход без подготовки; остановка перед ударом	ритмическое задание, ограниченное выбора	подвижная цель, выбор продолжения	стабильное решение в 70–80% заданных эпизодов	контактность повышать только после контроля траектории
Защита → контратака	вернуть инициативу после защиты	партнер выполняет заданную атаку	распознавание → защита → сохранение баланса → ответ	поздняя реакция; слишком большой уход	снизить скорость стимула, один вариант атаки	два-три варианта атаки, счет/время	правильный выбор без технического распада	защитная экипировка и контролируемое усилие
Двойная ударная комбинация	связать действия через реакцию соперника	стойка на рабочей дистанции	первое действие → наблюдение реакции → второе действие → выход	механическое выполнение без оценки реакции	пауза между элементами, словесный выбор	альтернативное второе действие	спортсмен меняет продолжение по заданному стимулу	не увеличивать скорость до устойчивого баланса
Работа у границы	сохранить тактическую инициативу в ограниченном пространстве	спортсмен в обозначенной приграничной зоне	оценка границы → угол/выход → ответное действие	движение строго назад; потеря обзора	разметка, ограниченный темп	счет, время, активный партнер	выход из 7 из 10 эпизодов без штрафной ситуации	четко обозначить границы и остановку
Последние 20 секунд при отставании	рационально повысить результативную активность	модельный счет и время	быстрая оценка → создание дистанции → подготовленная атака → продолжение	хаотичная атака; чрезмерный риск	здать 1–2 разрешенных тактических решения	разные величины отставания и профиль соперника	решения соответствуют счету и времени	контроль контактности на фоне утомления
Удержание преимущества	контролировать поединок без пассивности и неоправданного риска	модельный счет в пользу спортсмена	контроль центра/дистанции → безопасная инициатива → выход	пассивность или авантюрная атака	короткие ситуационные раунды	разный остаток времени	минимум необоснованных рискованных действий	соблюдение правил и команд остановки
Модель соперника	подготовить решения под конкретный профиль	партнер получает роль/ограничения	описание профиля → подбор задач → модельные эпизоды → анализ	копирование внешней манеры без тактической сути	выделить 2–3 ключевых признака	смена партнеров и сценариев	спортсмен распознает профиль и применяет план	не имитировать опасные или запрещенные действия

4.40. Рабочие модели микроциклов

Модель	Цель	Структура недели	Нагрузка	Контактность	Контроль
НП, развивающий	формирование двигательной базы	Пн: ОФП+координация; Вт: техника; Ср: отдых/самостоятельное легкое задание; Чт: техника+игровая реакция; Пт: ОФП; Сб: контрольная техника; Вс: отдых	низкая–умеренная	контакт минимальный	качество базовых движений
УТЭ, развивающий	рост СФП и комбинационной устойчивости	Пн: СФП+техника; Вт: комбинации; Ср: тактика+контролируемое противодействие; Чт: восстановительное; Пт: СФП+модельные задания; Сб: контрольные раунды; Вс: отдых	умеренная–высокая	дозированный	качество действий при утомлении
УТЭ, специально-подготовительный	приближение к соревновательной структуре	Пн: техника высокой специфичности; Вт: СФП; Ср: модельные эпизоды; Чт: восстановление+видео; Пт: тактика счета/времени; Сб: модельные поединки; Вс: отдых	высокая специфичность	средний/повышенный по готовности	решения в соревновательном контексте
ССМ, ударный	концентрированное специальное воздействие	2 дня повышенной нагрузки → разгрузочный блок → 2 дня специальной работы → восстановление	высокая, индивидуально	контакт не растет автоматически вместе с интенсивностью	переносимость и сохранение модели
ССМ/ВСМ, модельный	воспроизведение условий целевого старта	техническая настройка → модель соперника → модельные раунды → анализ → коррекция → повторное моделирование	соревновательная специфичность	по правилам и готовности	эффективность индивидуальной модели
ССМ/ВСМ, соревновательный	подведение к старту	снижение объема при сохранении скорости и специфичности; короткие точные задания; восстановление; старт	объем снижается	контакт ограничивается необходимым минимумом	свежесть и техническая надежность
Все этапы, восстановительный	восстановить готовность без потери двигательного качества	низкоинтенсивная ОФП, мобильность, техника без выраженного утомления, теория/видео	низкая	низкий/отсутствует	нормализация переносимости следующей нагрузки

4.41. Модели мезоциклов и предсоревновательной подготовки

Мезоцикл	Задача	Содержание	Контроль
Втягивающий, 2–3 недели	восстановление системности после перерыва	постепенный рост объема; техника базовой надежности; умеренная ОФП	контроль переносимости и качества
Базовый развивающий, 3–5 недель	развитие физических и технических предпосылок	ОФП/СФП + технический объем; постепенное усложнение	этапные тесты и технические критерии

Мезоцикл	Задача	Содержание	Контроль
Специально-подготовительный, 3–4 недели	перенос подготовленности в соревновательные действия	рост специфичности, ситуационная тактика, модельные эпизоды	эффективность ведущих действий
Предсоревновательный, 2–3 недели	стабилизировать индивидуальную модель	моделирование соперников, счет/время, снижение лишнего объема	надежность решений, восстановление
Соревновательный	реализовать готовность	подводка, целевой старт, оперативное восстановление	соревновательный анализ
Восстановительный, 1–2 недели	снять накопленное утомление	снижение объема/интенсивности, неспецифическая активность, техника	готовность к следующему циклу

4.42. Управление нагрузкой: объем × интенсивность × специфичность × контактность

Тренировочная нагрузка оценивается не одним показателем. Объем характеризует количество выполненной работы; интенсивность — напряженность и темп; специфичность — степень сходства с соревновательной деятельностью; контактность — уровень физического взаимодействия с партнером. Эти параметры изменяются независимо. Например, высокоспецифичное тактическое занятие может проводиться с низкой контактностью, а объемная ОФП — иметь высокую физиологическую интенсивность без соревновательной специфики.

Коррекция нагрузки проводится по наблюдаемым педагогическим признакам: устойчивость техники, скорость принятия решения, способность выполнять заданный темп, дисциплина движений, качество защиты и восстановление между сериями. При ухудшении техники сначала уменьшается сложность или интенсивность; при нарушении контроля взаимодействия — контактность; при накопленном утомлении — общий объем и плотность.

4.43. Алгоритм анализа контрольного периода

Шаг	Действие
1. Сбор данных	тесты ОФП/СФП, технические критерии, тактические задания, соревновательные данные, переносимость нагрузки
2. Сопоставление	сравнение с предыдущим периодом и целями этапа
3. Выделение ограничителей	2–4 фактора, реально ограничивающих соревновательную модель
4. Приоритизация	выбор задач, которые дадут наибольший эффект следующему циклу
5. Коррекция	изменение объема, интенсивности, специфичности, контактности и содержания
6. Контрольная точка	назначение даты и критерия повторной оценки

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Общие особенности осуществления спортивной подготовки

Спортивная подготовка по настоящей Программе осуществляется по спортивной дисциплине «ВТФ – весовая категория» с учетом особенностей вида спорта «тхэквондо», этапа спортивной подготовки, возраста и фактической подготовленности обучающихся.

Особенности спортивной дисциплины учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана, распределении видов подготовки, подборе средств и методов, организации соревновательной деятельности, педагогического контроля и восстановительных мероприятий.

Положения настоящего раздела применяются совместно с действующим федеральным стандартом спортивной подготовки, правилами вида спорта «тхэквондо», Единой всероссийской спортивной классификацией и иными обязательными нормативными требованиями.

5.2. Специализация Программы

Программа ориентирована на дисциплину «ВТФ – весовая категория». Подготовка строится с учетом соревновательной направленности этой дисциплины: ведения поединка в установленной весовой категории, необходимости результативного применения разрешенной техники, управления дистанцией и пространством, соблюдения регламента и требований безопасности.

Материал других дисциплин тхэквондо может использоваться как вспомогательное средство технической, координационной или теоретической подготовки только в той мере, в которой он способствует достижению целей настоящей Программы и не подменяет специализацию «ВТФ – весовая категория».

5.3. Учет этапа спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки особенности дисциплины реализуются через освоение базовой двигательной культуры, стойки, передвижений, безопасной ударной техники, дистанции и первоначальных правил.

На учебно-тренировочном этапе увеличивается специализированность: формируются комбинации, защита и контратака, специальная физическая подготовка, тактические модели и систематический соревновательный опыт.

На этапе совершенствования спортивного мастерства содержание индивидуализируется в соответствии с ведущими техническими действиями, антропометрическими и функциональными особенностями, соревновательным профилем и квалификацией спортсмена.

На этапе высшего спортивного мастерства подготовка направляется на реализацию индивидуальной соревновательной модели на главных стартах и строится с учетом календаря, вероятных соперников и необходимости управления спортивной формой.

5.4. Возраст при зачислении на этап

Для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки лицо должно достичь установленного федеральным стандартом возраста в календарный год зачисления на данный этап.

Возраст является одним из обязательных условий и рассматривается совместно с результатами нормативов общей и специальной физической подготовки, требованиями к спортивной квалификации на соответствующих этапах, медицинским допуском и иными установленными требованиями.

Перевод спортсмена не осуществляется только по факту достижения определенного возраста или истечения календарного срока подготовки: учитывается выполнение обязательных требований соответствующего этапа.

5.5. Особенности комплектования групп

Комплектование групп осуществляется с учетом требований ФССП к этапу, возрасту и количеству обучающихся, а также уровня спортивной и технической подготовленности.

При организации парной и контактной работы дополнительно учитываются антропометрические особенности, масса тела, технический уровень, опыт и способность спортсменов контролировать усилие.

Формирование тренировочных пар является педагогическим решением тренера-преподавателя. Разница в квалификации может использоваться в обучающих целях только при обеспечении управляемости задания и безопасности.

5.6. Особенности подготовки с учетом весовых категорий

Соревновательная деятельность осуществляется в весовых категориях, предусмотренных действующими правилами для соответствующей возрастной группы.

Выбор соревновательной весовой категории должен учитывать естественную динамику роста и развития, фактическую массу тела, состояние здоровья, тренировочный и соревновательный календарь.

В детско-юношеской подготовке не допускается построение систематической педагогической практики вокруг резкого снижения массы тела. Обезвоживание, голодание, самостоятельное применение лекарственных средств и иные потенциально опасные методы не являются средствами спортивной подготовки.

Вопросы лечебного питания, медицинских ограничений и медицинских способов коррекции состояния относятся к компетенции соответствующих специалистов.

5.7. Учет соревновательной специфики ВТФ

Учебно-тренировочный процесс должен обеспечивать перенос освоенных навыков в условия реального соревновательного поединка: ограниченного пространства, установленного времени, изменения счета, действий соперника, судейских решений и эмоционального напряжения.

По мере роста квалификации увеличивается доля ситуационных и модельных заданий. При этом соревновательная специфичность не означает постоянного проведения свободных поединков высокой интенсивности.

Контактная и модельная работа дозируется с учетом целей микроцикла, уровня спортсмена, предыдущей нагрузки и восстановления.

5.8. Учет действующих правил вида спорта

Техническая и тактическая подготовка проводится с учетом действующей редакции правил вида спорта «тхэквондо». Тренер-преподаватель обязан учитывать разрешенные и запрещенные действия, критерии результативности, штрафные положения, требования к экипировке, процедурам и организации поединка.

При изменении правил соответствующие изменения включаются в теоретическую подготовку, учебное судейство, ситуационные задания и соревновательное моделирование.

Внутренняя методическая терминология Программы не может толковаться как разрешение действий, запрещенных действующими правилами.

5.9. Особенности технической подготовки

Техническая подготовка ВТФ строится с учетом высокой роли действий ногами, динамического управления дистанцией, скорости перехода от передвижения к атаке и контратаке и необходимости сохранять устойчивость после результативного или защитного действия.

Приоритетными методическими признаками являются точность, своевременность, баланс, возврат в готовое положение, способность продолжить комбинацию и соответствие действия тактической задаче.

Техническая сложность увеличивается только после формирования необходимых физических и координационных предпосылок.

5.10. Особенности тактической подготовки

Тактическая подготовка направлена на способность управлять дистанцией, темпом, ритмом и пространством площадки; создавать реакцию соперника; выбирать атакующее, встречное или контратакующее решение; изменять модель при различном счете и времени.

На старших этапах подготовка включает анализ индивидуальных особенностей вероятных соперников и моделирование характерных сценариев.

Тактическая подготовка оценивается не количеством изученных схем, а способностью спортсмена распознавать ситуацию и выбирать эффективное решение.

5.11. Особенности специальной физической подготовки

СФП должна обеспечивать физическую реализацию соревновательной техники: быстроту начала действия, взрывную силу, способность многократно выполнять скоростные действия, специальную координацию и сохранение качества при утомлении.

Нагрузка подбирается с учетом этапа и периода подготовки. На НП специальность средств ограничена необходимостью сохранить широкую двигательную базу; на УТЭ ее доля возрастает; на ССМ и ВСМ СФП все теснее связывается с индивидуальной моделью спортсмена.

Специальная физическая работа не должна закреплять технические ошибки вследствие чрезмерного утомления.

5.12. Особенности контактной подготовки

Контактность рассматривается как самостоятельный параметр тренировочной нагрузки. Ее уровень определяется задачей занятия, этапом подготовки, технической готовностью и способностью партнеров контролировать усилие.

До контактного задания тренер-преподаватель проверяет понимание правил упражнения, соответствие тренировочных пар и наличие необходимой защитной экипировки.

При потере технического контроля, неконтролируемом поведении, повреждении экипировки, боли, дезориентации или ином состоянии, препятствующем безопасному продолжению, задание прекращается.

5.13. Особенности соревновательного планирования

Соревновательный календарь формируется с учетом нормативного объема соревновательной деятельности, возраста, квалификации, этапа и задач годичного цикла.

На НП соревнования используются прежде всего как средство формирования опыта и не должны приводить к форсированию подготовки. На УТЭ соревновательная практика становится систематической. На ССМ и ВСМ выделяются главные, отборочные и контрольные старты.

После значимых соревнований предусматриваются анализ и восстановление. Следующий тренировочный блок формируется с учетом выявленных ограничений.

5.14. Индивидуализация спортивной подготовки

Индивидуализация осуществляется в пределах обязательных требований ФССП. Она включает выбор ведущей дистанции, технического профиля, комбинаций, способов контратаки, средств СФП, объема модельной работы и особенностей предсоревновательной подводки.

На НП индивидуализируется прежде всего темп освоения. На УТЭ учитываются двигательные и технические предпочтения. На ССМ и ВСМ формируется и постоянно корректируется индивидуальная соревновательная модель.

Индивидуализация не является основанием для невыполнения обязательных нормативов или снижения требований безопасности.

5.15. Особенности подготовки спортсменов различного технического профиля

В рамках одной дисциплины спортсмены могут существенно различаться по антропометрическим характеристикам, скорости, мобильности, предпочтительной дистанции, ведущим техническим действиям и характеру принятия решений.

Тренер-преподаватель не стремится искусственно унифицировать соревновательную манеру. Общая техническая база обязательна, однако на старших этапах из нее формируется индивидуально эффективный набор действий.

Коррекция слабых компонентов сочетается с развитием сильных сторон, способных стать устойчивым соревновательным преимуществом.

5.16. Особенности подготовки к конкретному сопернику

На ССМ и ВСМ подготовка к значимым соревнованиям может включать анализ вероятных соперников: стойки, дистанции, ведущих атак, типичных контратак, поведения при давлении, работы у границы и изменения тактики при разном счете.

По результатам анализа создаются модельные задания. Партнер воспроизводит не личность соперника, а отдельные значимые характеристики его соревновательного поведения.

Подготовка к конкретному сопернику не должна разрушать собственную устойчивую модель спортсмена; она формирует способы адаптации этой модели.

5.17. Особенности использования электронных и технических средств

При наличии предусмотренных правилами и организационными условиями электронных систем, защитного оборудования и иного технического оснащения их использование включается в подготовку постепенно.

Спортсмен должен быть знаком с соревновательной экипировкой до целевого старта и уметь сохранять привычную технику и тактику в соответствующих условиях.

Технические средства используются как инструмент обратной связи и моделирования, но не заменяют педагогическую оценку качества действия.

5.18. Особенности педагогического контроля

Педагогический контроль учитывает не только выполнение нормативов, но и качество технических действий, тактических решений, способность переносить нагрузку и реализовывать подготовленность в соревновании.

На НП контролируется безопасность и устойчивость базовой техники; на УТЭ — перенос в вариативные условия; на ССМ — надежность индивидуальной модели; на ВСМ — готовность к реализации модели на главном старте.

Педагогический контроль не подменяет медицинское наблюдение.

5.19. Особенности медицинского допуска и взаимодействия специалистов

Участие в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях осуществляется при соблюдении установленных требований медицинского допуска.

Тренер-преподаватель наблюдает педагогические признаки переносимости нагрузки, но не диагностирует заболевания, не назначает лечение и не принимает медицинские решения.

При заболевании, травме или медицинском ограничении возвращение к полной нагрузке осуществляется с учетом медицинских рекомендаций и постепенного педагогического восстановления тренировочного объема и интенсивности.

5.20. Особенности антидопинговой работы

Антидопинговая подготовка интегрируется в многолетний процесс. На НП формируются базовые представления о честном спорте и необходимости сообщать взрослым о принимаемых средствах. На УТЭ углубляются знания об антидопинговых правилах и личной ответственности. На ССМ и ВСМ спортсмен должен уверенно владеть процедурами и использовать официальные источники проверки.

Тренер-преподаватель осуществляет образовательную работу, но не дает медицинских назначений. Особое внимание уделяется рискам самостоятельного приема лекарственных средств и биологически активных добавок.

5.21. Особенности воспитательной работы

Воспитательная работа строится вокруг дисциплины, уважения к сопернику, партнеру и судье, ответственности за безопасность, соблюдения правил и способности корректно воспринимать победу и поражение.

На старших этапах развиваются наставничество, инструкторская и судейская практика, ответственность за личный режим и спортивное поведение.

Высокий спортивный результат не освобождает спортсмена от требований дисциплины, безопасности и спортивной этики.

5.22. Особенности восстановления

Восстановительные мероприятия планируются как часть тренировочного процесса. Основными педагогическими средствами являются чередование нагрузок, изменение объема и интенсивности, снижение контактности, восстановительные микроциклы и рациональное построение календаря.

После соревнований и высокоинтенсивных модельных блоков предусматривается период восстановления, продолжительность которого определяется фактическим состоянием и последующими задачами.

Медицинские и медико-биологические методы применяются соответствующими специалистами в пределах их компетенции.

5.23. Особенности самостоятельной подготовки

Самостоятельная подготовка организуется только для заданий, которые спортсмен способен выполнять безопасно без непосредственного контроля партнера или тренера: отдельные средства ОФП, мобильность, координация, имитационная техника, теоретическая подготовка и видеоанализ.

Контактные поединки и потенциально травмоопасные упражнения не относятся к самостоятельной подготовке.

Содержание самостоятельной работы задается или согласовывается тренером-преподавателем и учитывается в общей структуре нагрузки.

5.24. Особенности перехода между этапами

Переход на следующий этап представляет собой изменение не только объема, но и качества спортивной подготовки. Он осуществляется при выполнении нормативных и квалификационных требований, предусмотренных ФССП и локальными актами Учреждения.

На следующем этапе сохраняется и совершенствуется материал предыдущего. Переход не означает отказ от ОФП, базовой техники или ранее освоенных навыков.

Если отдельный компонент подготовленности ограничивает безопасное освоение более сложного материала, тренер предусматривает адресную коррекционную работу.

5.25. Особенности безопасности в ВТФ

Безопасность обеспечивается организацией пространства, исправностью инвентаря и экипировки, соответствием тренировочных пар, педагогическим контролем контактности, постепенным усложнением и соблюдением правил.

До выполнения сложных скоростных, вращательных или контактных действий спортсмен должен обладать необходимыми координационными и техническими предпосылками.

Тренер-преподаватель имеет право немедленно прекратить упражнение или поединок при возникновении угрозы безопасности независимо от запланированного объема работы.

5.26. Корректировка подготовки при изменении правил и нормативных требований

Поскольку соревновательные правила, классификационные и иные нормативные требования могут изменяться, Учреждение и тренеры-преподаватели обязаны использовать действующие редакции документов.

При изменениях, влияющих на содержание подготовки, корректируются теоретический материал, учебное судейство, технические и тактические задания, модельные поединки и планирующая документация.

Изменение обязательного нормативного требования имеет приоритет перед ранее сформированной локальной методической практикой.

5.27. Итоговая модель особенностей осуществления подготовки

Особенности подготовки по дисциплине «ВТФ – весовая категория» выражаются в сочетании поэтапности, весовой соревновательной структуры, высокой роли дистанции и скоростных технических действий, необходимости точного соблюдения правил, дозированного контактного взаимодействия и последовательной индивидуализации.

На НП формируется безопасная база; на УТЭ — специализированный соревновательный арсенал; на ССМ — индивидуальная модель; на ВСМ — ее надежная реализация на главных соревнованиях.

Все особенности, изложенные в настоящем разделе, учитываются при годовом и оперативном планировании, организации занятий, соревнований, контроля и восстановления.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Общие требования к условиям реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается совокупностью кадровых, материально-технических, организационных, медицинских, информационно-методических и иных условий, позволяющих осуществлять непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с ФССП.

Учреждение обеспечивает соответствие условий реализуемым этапам спортивной подготовки. Требования к безопасности имеют приоритет перед выполнением запланированного объема нагрузки.

Материально-технические требования конкретизируются с учетом пункта 14 и приложений № 11–12 к действующему ФССП по виду спорта «тхэквондо».

6.2. Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочный процесс осуществляется тренерами-преподавателями и иными специалистами, квалификация которых соответствует обязательным требованиям законодательства Российской Федерации и профессиональным требованиям, применимым к занимаемой должности.

Распределение групп и индивидуальной работы учитывает квалификацию специалиста, этап спортивной подготовки, численность обучающихся и характер решаемых задач.

Для медицинского, восстановительного, организационного и иного сопровождения привлекаются соответствующие специалисты в пределах их профессиональной компетенции. Тренер-преподаватель не подменяет медицинского работника.

6.3. Требования к спортивной инфраструктуре

Для реализации этапов спортивной подготовки Учреждение обеспечивает наличие тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок и душевых, а также медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующими требованиями.

Спортивный зал должен позволять безопасно организовать групповую, парную, техническую и ситуационную работу, размещение необходимого покрытия и инвентаря, а также разделение зон при одновременном выполнении разных заданий.

Использование объектов спортивной инфраструктуры допускается при их исправном состоянии и соответствии требованиям безопасности.

6.4. Требования к тренировочному залу

До занятия тренер-преподаватель или ответственное лицо проверяет состояние тренировочной зоны: отсутствие посторонних и травмоопасных предметов, исправность покрытия и оборудования, достаточность свободного пространства, освещение и иные условия безопасного проведения занятия.

Покрытие должно обеспечивать безопасное выполнение передвижений, ударных действий, падений, специальных и координационных упражнений в пределах содержания Программы.

Размещение инвентаря не должно создавать препятствий на траекториях движения спортсменов.

6.5. Тренажерный зал и зона физической подготовки

Тренажерный зал используется для ОФП и СФП в соответствии с возрастом, этапом и подготовленностью спортсменов.

Силовые упражнения выполняются после обучения технике. Масса отягощений, объем и интенсивность определяются педагогической задачей и не должны создавать неоправданный риск или ухудшать качество основной технической подготовки.

Оборудование должно быть исправно, устойчиво и использоваться по назначению.

6.6. Раздевалки, душевые и санитарно-бытовые условия

Учреждение обеспечивает наличие раздевалок и душевых, соответствующих условиям организации учебно-тренировочного процесса.

Организация бытовых условий должна позволять спортсменам безопасно переодеваться, соблюдать личную гигиену, хранить личные вещи и экипировку в установленном порядке.

Спортивная форма и индивидуальная защитная экипировка должны поддерживаться в состоянии, позволяющем их безопасное и гигиеничное использование.

6.7. Медицинский пункт и медицинское обеспечение

ФССП предусматривает наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующими требованиями медицинского обеспечения физической культуры и спорта.

Учреждение обеспечивает медицинское сопровождение обучающихся, включая организацию систематического медицинского контроля в установленном законодательством порядке.

Педагогическое наблюдение за переносимостью нагрузки не является медицинской диагностикой. При наличии признаков состояния, требующего медицинской оценки, спортсмен направляется к медицинскому работнику.

6.8. Оборудование и спортивный инвентарь

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем осуществляется в соответствии с приложением № 11 к ФССП для реализуемых этапов подготовки.

Дополнительно Учреждение вправе приобретать иное оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации спортивной подготовки, в установленном порядке и по согласованию с учредителем в случаях, предусмотренных ФССП.

Инвентарь подлежит регулярному осмотру. Поврежденные изделия, способные создать риск травмы, изымаются из использования до ремонта или замены.

6.9. Спортивная экипировка

Спортивная экипировка предоставляется и используется с учетом приложения № 12 к ФССП, действующих правил вида спорта и этапа спортивной подготовки.

Защитная экипировка должна соответствовать характеру выполняемого задания. Перед контактной и модельной работой проверяются ее комплектность, исправность и правильность использования.

Экипировка индивидуального пользования не должна передаваться между спортсменами вопреки санитарным, эксплуатационным или иным установленным требованиям.

6.10. Электронное и вспомогательное оснащение

Для повышения специфичности подготовки могут применяться электронные системы, секундомеры, видеооборудование, средства отображения времени и счета, лапы, ракетки, мишени и иные разрешенные средства.

При использовании соревновательных электронных систем спортсмен должен заранее освоить работу в соответствующей экипировке и условиях.

Техническое средство является инструментом обучения и контроля и не заменяет педагогическую оценку качества действия.

6.11. Организация безопасного использования оборудования

До начала работы тренер-преподаватель определяет порядок использования оборудования и безопасные зоны. При групповом занятии исключается пересечение траекторий спортсменов, выполняющих скоростные или технически сложные задания.

Сложное оборудование используется после инструктажа и освоения базовой техники. Работа с отягощениями, прыжковыми средствами и иным инвентарем дозируется по возрасту и подготовленности.

При обнаружении неисправности упражнение прекращается.

6.12. Требования к тренировочной экипировке спортсмена

Одежда и обувь, когда ее использование предусмотрено характером занятия, должны обеспечивать свободу движения и безопасность.

При парной и контактной работе применяется необходимая защитная экипировка. Тренер-преподаватель до начала задания оценивает ее наличие и правильность использования.

Предметы, способные травмировать спортсмена или партнера, снимаются до выполнения соответствующих упражнений.

6.13. Обеспечение проезда к спортивным мероприятиям

В случаях участия обучающихся в спортивных мероприятиях Учреждение обеспечивает проезд к месту их проведения и обратно в соответствии с ФССП, законодательством, финансовым обеспечением и установленным порядком.

Организация поездок должна учитывать возраст спортсменов, сопровождение, сроки прибытия, время восстановления и необходимость своевременной регистрации на соревнованиях.

6.14. Обеспечение питанием и проживанием

В период проведения спортивных мероприятий обучающиеся обеспечиваются питанием и проживанием в соответствии с требованиями ФССП и установленным порядком.

Организация режима питания и проживания должна учитывать график тренировок, соревнований, восстановления и требования безопасности.

Медицинские диеты и лечебные рекомендации назначаются только уполномоченными специалистами.

6.15. Непрерывность учебно-тренировочного процесса

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая предусмотренный период самостоятельной подготовки.

Планирование обеспечивает преемственность подготовительного, соревновательного и восстановительного содержания и не допускает необоснованных длительных разрывов, разрушающих последовательность многолетней подготовки.

6.16. Самостоятельная подготовка как условие реализации

При включении самостоятельной подготовки ее продолжительность не превышает 20 процентов общего количества часов годового учебно-тренировочного плана.

Самостоятельно выполняются только безопасные задания, не требующие непосредственного контроля тренера или партнера: отдельные средства ОФП, мобильность, координация, имитационная техника, теория и видеоанализ.

Контактные поединки, потенциально травмоопасные упражнения и задания со сложным оборудованием не включаются в самостоятельную работу без предусмотренного контроля.

6.17. Продолжительность учебно-тренировочных занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не превышает: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе — трех часов; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день их суммарная продолжительность не превышает восьми часов.

Фактическая продолжительность внутри установленного предела определяется задачами занятия, возрастом, подготовленностью и характером нагрузки.

6.18. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах в период учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки в случаях, предусмотренных ФССП.

Индивидуальный план конкретизирует задачи спортсмена, но не отменяет обязательных требований Программы и ФССП.

6.19. Формирование учебно-тренировочных групп

Формирование групп осуществляется в сроки и порядке, установленные законодательством, ФССП и локальными актами Учреждения.

Учитываются этап подготовки, возраст, результаты нормативов, спортивная квалификация в случаях, когда она обязательна, медицинский допуск и установленная наполняемость.

При организации отдельных упражнений внутри группы тренер-преподаватель дополнительно формирует пары и подгруппы по техническому уровню, массе тела, антропометрическим особенностям и способности контролировать усилие.

6.20. Информационно-методические условия

Тренеры-преподаватели должны иметь доступ к действующим нормативным документам, правилам вида спорта, материалам антидопингового образования, учебно-методическим материалам и внутренним документам Учреждения.

Методическое обеспечение включает настоящую Программу, годовой учебно-тренировочный план, учебно-тематические материалы, планы воспитательной, антидопинговой, инструкторской, судейской, медицинской и восстановительной работы, а также формы педагогического контроля.

При изменении обязательных документов методическое обеспечение актуализируется.

6.21. Условия использования видео и цифровых материалов

Видео применяется для обучения, педагогического контроля и анализа соревновательной деятельности. При использовании записей соблюдаются требования законодательства о персональных данных и локальные правила Учреждения.

На ССМ и ВСМ цифровые материалы могут использоваться для систематизации анализа соперников и собственной соревновательной модели.

Цифровая фиксация не должна мешать безопасности занятия и не заменяет непосредственного педагогического наблюдения.

6.22. Организационные условия соревновательной деятельности

Допуск к соревнованиям осуществляется при выполнении установленных требований, включая медицинский допуск, возраст, спортивную квалификацию и иные условия конкретного соревнования.

До выезда проверяются заявочные документы, экипировка, сроки и место регистрации, порядок взвешивания и организационный график.

Соревновательная нагрузка включается в общий тренировочный план и учитывается при планировании последующего восстановления.

6.23. Условия проведения учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия организуются с учетом их вида, продолжительности, задач и требований ФССП.

Место проведения должно обеспечивать необходимые условия для тренировок, проживания, питания, восстановления и медицинского сопровождения, когда они применимы.

Содержание мероприятия связывается с задачами конкретного этапа и периода подготовки; проведение сбора само по себе не является основанием для максимизации нагрузки.

6.24. Требования охраны здоровья и безопасности

Организация учебно-тренировочного процесса основывается на обязательном соблюдении требований безопасности с учетом особенностей спортивной дисциплины.

Тренер-преподаватель контролирует организацию пространства, дисциплину, соответствие упражнений уровню спортсмена, тренировочные пары, использование защитной экипировки и контактность.

При возникновении угрозы здоровью выполнение упражнения прекращается независимо от запланированного объема.

6.25. Разграничение педагогической и медицинской компетенции

Тренер-преподаватель планирует нагрузку, наблюдает за качеством движения и педагогическими признаками утомления, корректирует тренировочное задание и обеспечивает безопасную организацию занятия.

Медицинский работник осуществляет медицинский контроль, диагностику, лечение, медицинский допуск и рекомендации в пределах своей компетенции.

Такое разграничение обязательно при возвращении после заболевания или травмы: медицинское решение определяет возможность допуска, а тренер-преподаватель обеспечивает постепенное педагогическое восстановление нагрузки.

6.26. Антидопинговые условия

Учреждение обеспечивает организационные условия для антидопингового образования обучающихся и специалистов.

Используются актуальные официальные материалы, а содержание антидопинговой работы дифференцируется по возрасту и этапу подготовки.

При вопросах, связанных с лекарственными средствами, спортсмен направляется к официальным антидопинговым источникам и соответствующим медицинским специалистам; тренер-преподаватель не осуществляет медицинских назначений.

6.27. Контроль соответствия условий реализации

Состояние спортивной базы, оборудования, инвентаря, экипировки и организационных условий подлежит текущему контролю в пределах полномочий ответственных работников Учреждения.

Выявленные неисправности или несоответствия, влияющие на безопасность, устраняются до продолжения соответствующего вида работы.

При изменении ФССП, правил или иных обязательных требований проводится проверка необходимости актуализации условий реализации Программы.

6.28. Материально-техническая обеспеченность по этапам

На НП материально-технические условия должны обеспечивать безопасное освоение широкой двигательной базы и базовой техники.

На УТЭ требуется полноценное обеспечение специализированной технической, специальной физической, контактной и соревновательной подготовки.

На ССМ и ВСМ возрастает значение индивидуального оснащения, видеоанализа, модельной работы, специализированной СФП и использования оборудования, позволяющего воспроизводить соревновательные условия.

Нормативный перечень оборудования, инвентаря и экипировки приводится в приложениях настоящей Программы непосредственно по действующему ФССП.

6.29. Ответственность участников реализации Программы

Учреждение обеспечивает организационные условия и выполнение обязательных требований в пределах своей компетенции. Тренер-преподаватель отвечает за педагогически обоснованное планирование и безопасную организацию занятия.

Обучающийся обязан соблюдать правила поведения, требования безопасности, команды тренера-преподавателя, правила использования оборудования и спортивной экипировки.

Соблюдение требований является общей частью культуры спортивной подготовки и не зависит от квалификации спортсмена.

6.30. Итоговые условия реализации Программы

Условия реализации должны обеспечивать непрерывную, безопасную и нормативно соответствующую спортивную подготовку на всех реализуемых этапах.

Наличие спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского пункта, установленного оборудования, инвентаря и экипировки, кадрового и медицинского сопровождения, а также организационного обеспечения спортивных мероприятий рассматривается как единая система.

Фактические нормативные перечни оборудования, спортивного инвентаря и экипировки подлежат включению в приложения Программы и окончательной построчной сверке с приложениями № 11 и № 12 действующего ФССП перед присвоением документу статуса «НА УТВЕРЖДЕНИЕ».

6.31. Сводная матрица обязательных условий

Блок	Обязательное условие	Как обеспечивается в Программе
Спортивная база	тренировочный спортивный зал	техническая, тактическая и интегральная подготовка
Физическая подготовка	тренажерный зал	ОФП и СФП по этапам
Бытовые условия	раздевалки, душевые	санитарно-бытовое обеспечение
Медицинское обеспечение	медицинский пункт и систематический медицинский контроль	разграничение медицинского и педагогического контроля
Инвентарь	обеспечение по приложению № 11 ФССП	нормативный перечень выносится в приложение
Экипировка	обеспечение по приложению № 12 ФССП	общая и индивидуальная экипировка в приложении
Спортивные мероприятия	проезд	организационное обеспечение участия
Спортивные мероприятия	питание и проживание	обеспечение в период мероприятий
Планирование	52 недели	годовой учебно-тренировочный план
Самостоятельная подготовка	не более 20% годового объема	только безопасные виды работы
Продолжительность занятий	НП ≤ 2 ч; УТЭ ≤ 3 ч; ССМ/ВСМ ≤ 4 ч	учитывается в расписании и планах
Два и более занятия в день	суммарно ≤ 8 ч	контроль расписания и нагрузки

6.32. Организационная модель обеспечения занятия

Условия реализации рассматриваются не как статичный перечень помещений и оборудования, а как управляемая система обеспечения каждого учебно-тренировочного занятия. До начала занятия тренер-преподаватель соотносит педагогическую задачу с численностью группы, площадью и конфигурацией тренировочной зоны, наличием исправного инвентаря, защитной экипировки, возможностью безопасно сформировать пары и подгруппы, а также с фактическим состоянием обучающихся.

Организационная схема занятия включает четыре последовательных действия: подготовка пространства и оборудования; распределение спортсменов и определение безопасных зон; проведение занятия с текущим педагогическим контролем; завершение занятия с уборкой инвентаря, фиксацией выявленных неисправностей и оценкой переносимости нагрузки. При несоответствии условий

запланированному упражнению изменяется упражнение или организация работы, а не требования безопасности.

6.33. Зонирование тренировочного пространства

При одновременной работе нескольких подгрупп зал условно разделяется на зоны. Техническая зона используется для выполнения действий по лапам, ракеткам и мишеням; зона парной работы — для заданий с партнером; зона ОФП/СФП — для упражнений с инвентарем; свободная зона — для перемещений, разминки и координационных заданий. Границы зон определяются так, чтобы траектории спортсменов и используемого инвентаря не пересекались.

Чем выше скорость, амплитуда, неопределенность и контактность задания, тем больше должно быть свободное пространство вокруг пары или спортсмена. Модельные и соревновательные задания не совмещаются в непосредственной близости с работой на тяжелых снарядах, свободными отягощениями или упражнениями, создающими встречные траектории движения.

6.34. Формирование пар и подгрупп

Формирование пар является элементом методики безопасности и качества обучения. Учитываются этап подготовки, техническая компетентность, масса тела и антропометрические различия, способность контролировать усилие, характер задания, текущая утомленность и опыт совместной работы. Равенство спортивной квалификации само по себе не является достаточным основанием для объединения спортсменов в пару.

На НП преимущество имеет подбор партнеров, позволяющий сохранять контролируемый темп и точность. На УТЭ допускается планируемое варьирование партнеров для развития адаптивности. На ССМ и ВСМ подбор может моделировать конкретный рост, стойку, дистанцию, темп и тактический профиль соперника. При потере контроля усилия, эмоциональной эскалации или техническом распаде задание останавливается и условия пары пересматриваются.

6.35. Управление контактностью как условием безопасности

Контактность планируется отдельно от общей интенсивности. Высокая частота движений не обязательно требует высокого контакта, а технически медленное задание может иметь повышенную контактную сложность. Тренер-преподаватель заранее определяет допустимый уровень взаимодействия: бесконтактное выполнение; касание/обозначение; контролируемый контакт; модельная соревновательная работа в пределах правил и подготовленности.

Повышение контактности допускается после подтверждения технического контроля, защитных навыков и способности спортсменов выполнять команды остановки. Контактность снижается при освоении нового действия, выраженном утомлении, после перерыва, при недостаточной защитной экипировке или если качество принятия решений становится нестабильным.

6.36. Допуск оборудования и инвентаря к занятию

Оборудование и инвентарь проходят визуальную и функциональную проверку до использования. Для покрытия оцениваются целостность, сцепление и отсутствие разрывов или перепадов; для подвесных снарядов — крепления и свободная зона; для лап и ракеток — целостность удерживающих элементов; для силового оборудования — устойчивость, фиксаторы и комплектность; для электронных систем — работоспособность и безопасное размещение кабелей и компонентов.

Неисправный предмет маркируется или физически исключается из доступной зоны и не используется до устранения неисправности. Решение «использовать осторожно» не применяется к дефекту, способному привести к травме. Результаты регулярных осмотров могут фиксироваться в журнале или контрольном листе, принятом в Учреждении.

6.37. Методика организации самостоятельной подготовки

Самостоятельная подготовка является продолжением учебно-тренировочного процесса, а не заменой очного занятия. Задание формулируется конкретно: цель, содержание, объем, допустимая интенсивность, критерий выполнения и способ обратной связи. Спортсмен не должен самостоятельно определять контактную нагрузку или заменять выданное задание более сложным.

На НП самостоятельная работа ограничивается простыми координационными, общефизическими, мобилизационными и теоретическими заданиями. На УТЭ добавляются безопасная имитационная техника, работа с собственным весом, индивидуальные задания по мобильности и анализу. На ССМ/ВСМ могут применяться индивидуальные комплексы ОФП/СФП, видеоанализ и теоретико-тактические задания при условии предварительного освоения и возможности педагогической обратной связи.

6.38. Методические условия видеоанализа

Видеоанализ проводится по заранее определенной задаче. Для технического анализа фиксируются исходное положение, траектория, опорная работа, дистанция, момент начала и завершения действия. Для тактического анализа — контекст эпизода: счет, время, положение на площадке, действие соперника, выбранное решение и его результат.

На НП видео используется преимущественно как краткая наглядная обратная связь. На УТЭ спортсмен учится находить 1–2 ключевые ошибки и успешные решения. На ССМ и ВСМ анализ систематизируется по ведущим действиям, типам соперников, зонам площадки и соревновательным ситуациям. Объем анализа ограничивается информацией, которая может быть превращена в конкретную тренировочную задачу.

6.39. Организация модельной соревновательной среды

Для подготовки к соревнованиям условия занятия последовательно приближаются к соревновательным: используется установленная площадка или ее модель, защитная экипировка, временная структура, счет, команды, судейские сигналы и ситуационные ограничения. Моделирование вводится после освоения технической базы и не должно превращать каждое занятие в контрольный поединок.

Модель может воспроизводить не только полный поединок, но и отдельную проблему: удержание преимущества, необходимость отыграть отставание, последние секунды раунда, работа у границы, противодействие спортсмену определенной стойки или антропометрического профиля. После модельной работы обязательно проводится краткий педагогический разбор.

6.40. Организация восстановления в системе условий реализации

Восстановление обеспечивается прежде всего рациональным чередованием нагрузки и отдыха внутри занятия, микроцикла и мезоцикла. Организационные условия должны позволять своевременно снижать объем, интенсивность, специфичность или контактность, если данные педагогического контроля указывают на недостаточное восстановление.

Восстановительный день или микроцикл не означает полного отсутствия педагогической задачи. Используются низкоинтенсивная двигательная активность, мобильность, техническая работа без выраженного утомления, теория и анализ. Медицинские и медико-биологические вмешательства применяются только специалистами в пределах их компетенции.

6.41. Условия возвращения после перерыва

После болезни, травмы или длительного перерыва возвращение к занятиям осуществляется при наличии требуемого медицинского допуска. После допуска тренер-преподаватель решает педагогическую задачу постепенного восстановления тренировочной нагрузки: сначала возвращаются устойчивость базовой

техники и переносимость неспецифической нагрузки, затем специфичность и только после этого — повышенная контактность и соревновательное моделирование.

Не допускается автоматическое возвращение спортсмена к объему и интенсивности, которые применялись до перерыва. Темп восстановления определяется длительностью отсутствия, фактическим качеством движений, переносимостью занятий и задачами этапа. При появлении симптомов, требующих медицинской оценки, педагогическое увеличение нагрузки прекращается.

6.42. Организационная готовность к соревнованиям

Готовность к выезду оценивается по нескольким независимым блокам: наличие права и допуска к участию; соответствие возрасту и квалификации; медицинский допуск; заявочные документы; исправная и соответствующая правилам экипировка; организационная логистика; понимание регламента; включение старта в учебно-тренировочный план.

Спортивный результат не является основанием игнорировать организационную неготовность. Контрольный лист соревнования закрывается до выезда или в сроки, установленные организаторами. После соревнования нагрузка следующего микроцикла корректируется с учетом количества поединков, их напряженности, поездки и фактического восстановления.

6.43. Методическая готовность тренера-преподавателя к занятию

Перед занятием тренер-преподаватель должен иметь сформулированную основную задачу, понимать место занятия в микроцикле, определить ведущие средства, дозировку и критерии качества, предусмотреть варианты упрощения и усложнения, порядок формирования пар, необходимую экипировку и признаки, при которых нагрузка будет скорректирована.

План занятия не должен быть перечнем упражнений без педагогической логики. Каждое основное упражнение отвечает на вопрос, какой компонент подготовленности развивается и каким наблюдаемым признаком подтверждается его выполнение. При изменении фактических условий тренер сохраняет цель занятия, но может менять средства.

6.44. Внутренняя методическая актуализация

Не реже установленной Учреждением периодичности анализируется соответствие рабочих материалов действующим ФССП, примерной программе, правилам вида спорта, ЕВСК, медицинским и антидопинговым требованиям. Одновременно оценивается практическая применимость методических карт, форм контроля и планирующих таблиц.

Изменение официальных правил, требований к экипировке или соревновательным процедурам должно быть отражено не только в нормативном перечне, но и в тех методических заданиях, которых оно касается. Устаревшая соревновательная модель не используется как учебная норма.

6.45. Критерии достаточности условий реализации

Условия реализации считаются достаточными, если они позволяют выполнить утвержденный годовой план без нарушения обязательных требований, обеспечить безопасное проведение всех предусмотренных форм занятий, применять необходимые средства ОФП и СФП, технической и тактической подготовки, проводить педагогический контроль и обеспечивать участие в запланированных спортивных мероприятиях.

Оценка достаточности проводится не только по наличию объекта или предмета, но и по его фактической доступности, исправности и соответствию конкретной задаче. При выявлении ограничения Учреждение корректирует организацию процесса в пределах ФССП и Программы, не подменяя обязательное условие формальным указанием на его наличие.

6.46. Сводный алгоритм обеспечения учебно-тренировочного процесса

Этап обеспечения	Действия	Контрольный результат
До учебного периода	проверка базы, кадров, расписания, планов, нормативной актуальности	условия соответствуют реализуемым этапам
До микроцикла	соотнесение задач, нагрузки, доступной инфраструктуры и календаря	средства выполнимы и безопасны
До занятия	осмотр зоны и инвентаря, пары/подгруппы, экипировка, цель и дозировка	занятие организационно готово
В ходе занятия	контроль качества, утомления, контактности, пространства и дисциплины	нагрузка соответствует задаче
После занятия	оценка выполнения, восстановление, фиксация неисправностей и замечаний	получены данные для следующего занятия
Перед соревнованием	допуск, заявка, экипировка, логистика, регламент, модель старта	спортсмен организационно и методически готов
После контрольного периода	анализ динамики и условий реализации	коррекция следующего цикла

ПЛАНИРУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план

Расчетный годовой учебно-тренировочный план составлен на 52 недели как расчетная модель Учреждения. Для каждого этапа выбран конкретный годовой объем в пределах диапазона ФССП № 959: 312, 468, 624, 728, 1040 и 1352 часа соответственно. Распределение часов по видам подготовки одновременно обеспечивает точную годовую сумму и соответствие процентным диапазонам приложения № 5 к ФССП.

При ежегодном утверждении плана Учреждение вправе выбрать иной годовой объем внутри установленного ФССП диапазона и перераспределить часы, однако итоговый расчет должен сохранять обязательные процентные пределы. Ниже приведена полностью рассчитанная базовая модель, пригодная для непосредственного планирования.

Вид подготовки / мероприятия	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	125	140	125	130	151	136
Специальная физическая подготовка	44	84	131	160	213	270
Участие в спортивных соревнованиях	0	9	25	43	130	216
Техническая подготовка	125	199	256	277	359	434
Тактическая подготовка	6	9	19	23	57	74
Теоретическая подготовка	3	5	16	19	10	20
Психологическая подготовка	3	5	16	19	22	34
Тестирование и контроль	2	3.5	9	11	10	20
Инструкторская практика	0	4	6	14	22	27
Судейская практика	0	4	6	14	22	27
Медико-биологические мероприятия	2	3.5	9	11	22	47

Вид подготовки / мероприятия	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Восстановительные мероприятия	2	2	6	7	22	47
ИТОГО	312	468	624	728	1040	1352

Контроль соответствия расчетного плана процентным диапазонам ФССП

Вид подготовки / мероприятия	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП	40.06% (32–45%)	29.91% (22–32%)	20.03% (20–28%)	17.86% (15–25%)	14.52% (12–22%)	10.06% (9–22%)
СФП	14.10% (12–16%)	17.95% (15–20%)	20.99% (16–21%)	21.98% (18–22%)	20.48% (17–25%)	19.97% (18–25%)
Соревнования	0.00% (—)	1.92% (0–3%)	4.01% (4–5%)	5.91% (4–6%)	12.50% (4–15%)	15.98% (4–18%)
Техническая	40.06% (36–45%)	42.52% (38–45%)	41.03% (35–45%)	38.05% (35–45%)	34.52% (31–45%)	32.10% (30–45%)
Тактическая + теоретическая + психологическая	3.85% (2–6%)	4.06% (2–9%)	8.17% (3–9%)	8.38% (8–12%)	8.56% (7–10%)	9.47% (8–12%)
Инструкторская + судейская	0.00% (—)	1.71% (0–2%)	1.92% (0–3%)	3.85% (1–4%)	4.23% (1–6%)	3.99% (1–8%)
Медицинские/медико-биологические + восстановление + тестирование и контроль	1.92% (1–3%)	1.92% (1–3%)	3.85% (2–4%)	3.98% (2–6%)	5.19% (4–8%)	8.43% (6–10%)

Периодизация расчетного годового плана

Этап	Модель годичного цикла	Основной акцент
НП до года	образовательно-подготовительный цикл в течение года	базовая ОФП, координация, техника, безопасность; соревнования не являются системообразующим фактором
НП свыше года	образовательные циклы + контрольные соревновательные блоки	техника и дистанция, постепенный рост СФП, простая тактика
УТЭ до 3 лет	подготовительный → специально-подготовительный → соревновательный → восстановительный	техника, СФП, комбинации, контратака, первые устойчивые соревновательные модели
УТЭ свыше 3 лет	несколько мезоциклов под отборочные и основные старты	индивидуализация, тактика, модельные поединки, специальная работоспособность
ССМ	индивидуальные макроциклы вокруг 1–2 главных блоков стартов	индивидуальная модель, видеоанализ, адресная СФП, подводка
ВСМ	индивидуальная периодизация по календарю главных стартов	максимальная специфичность, моделирование соперников, управление формой и восстановлением

Проверка расчетов: сумма часов по каждой колонке равна выбранному годовому объему; все семь укрупненных блоков соответствуют диапазонам приложения № 5 ФССП № 959. В частности, ранее пограничные значения УТЭ скорректированы: СФП на УТЭ до трех лет — 131 ч (20,99%); соревнования на УТЭ свыше трех лет — 43 ч (5,91%); тактическая + теоретическая + психологическая подготовка — 61 ч (8,38%); инструкторская + судейская практика — 28 ч (3,85%).

Приложение 2. Календарный план воспитательной работы

Направление	Мероприятия	Период
Спортивная этика	честная борьба, уважение к сопернику и судье, разбор поведения	в течение года
Гражданское воспитание	участие в мероприятиях Учреждения и памятных спортивных событиях	по календарю
Командная культура	наставничество, совместные мероприятия	в течение года
Безопасность и здоровье	инструктажи, режим, восстановление, профилактика травматизма	систематически

Направление	Мероприятия	Период
Антидопинговая культура	возрастные образовательные занятия по официальным материалам	ежегодно и по плану
Соревновательная культура	разбор побед, поражений, дисциплины и судебных решений	после значимых стартов

Приложение 3. План мероприятий по предотвращению допинга

Этап	Содержание	Форма
НП	честный спорт; запрет самостоятельного приема неизвестных средств	беседа, памятка
УТЭ	антидопинговые правила; риски лекарств и БАД	занятие, тестирование
ССМ	процедуры допинг-контроля; официальная проверка препаратов	семинар, практический разбор
ВСМ	актуализация правил и персональная ответственность	индивидуальный инструктаж/семинар

Приложение 4. Учебно-тематический план

Тема	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
История, ценности, терминология	база	систематизация	углубление	актуализация
Правила ВТФ и судейство	основы	углубление	тактическая интерпретация	изменения правил
Безопасность	базовый блок	углубление	индивидуальные риски	управление рисками
Основы тренировки	простые понятия	нагрузка/восстановление	периодизация	подводка
Антидопинг	вводный уровень	правила и риски	процедуры	актуализация
Самоконтроль	режим	дневник	анализ состояния	мониторинг
Тактика и анализ	простые ситуации	счет/время	видеоанализ	стратегия старта

Приложение 5. Инструкторская практика

Этап	Практическая задача	Контроль
НП	наблюдение за показом и командами	понимание задания
УТЭ	фрагмент разминки, показ базового упражнения	точность и безопасность
ССМ	объяснение элемента, помощь младшим	методическая грамотность
ВСМ	организация отдельных учебных заданий	самостоятельность в пределах поручения

Приложение 6. Судейская практика

Этап	Содержание	Форма
НП	команды, сигналы, базовые нарушения	теория
УТЭ	учебное судейство эпизодов и раундов	практика под контролем
ССМ	спорные эпизоды и влияние правил на тактику	видеоразбор
ВСМ	оперативный анализ актуальных правил	разбор целевых стартов

Приложение 7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Блок	Содержание	Компетенция
Медицинский допуск	допуск к занятиям и соревнованиям	медицинский работник/организация
Медицинское наблюдение	обследования и наблюдение по действующим требованиям	медицинские специалисты
Педагогический контроль	переносимость нагрузки и качество движения	тренер-преподаватель
Восстановление	чередование нагрузок, разгрузочные микроциклы	тренер-преподаватель
Медико-биологические средства	при наличии показаний	медицинский специалист
Возвращение после болезни/травмы	медицинский допуск + постепенное восстановление нагрузок	медицинский работник + тренер

Приложение 8. Карта педагогического контроля

Период	Физический	Технический	Тактический	Решение
Входной	исходные показатели	база	простые решения	приоритеты
Текущий	динамика	качество действий	выполнение задач	оперативная коррекция
Этапный	контрольные показатели	устойчивость	вариативность	следующий цикл
Соревновательный	реализация	надежность	эффективность решений	коррекция модели

Приложение 9. Индивидуальный план ССМ/ВСМ

Раздел	Содержание
Целевые соревнования	наименование, дата, приоритет
Индивидуальная модель	дистанция, ведущие действия, контратаки
Физические приоритеты	2–3 ключевых качества
Технические приоритеты	2–4 действия/связки
Тактические приоритеты	счет, время, типы соперников
Контроль	тесты, модельные раунды, видеоанализ
Восстановление	разгрузочные и восстановительные периоды
Коррекция	решение по итогам контрольного периода

Приложение 10. Карта анализа поединка

Параметр	Фиксируется
Дистанция	где спортсмен результативен и уязвим
Атака	подготовка, ведущие действия, продолжения
Защита/контратака	успешные и неуспешные ответы
Пространство	центр, граница, давление
Счет/время	решения при преимуществе и отставании
Нарушения	причины штрафных эпизодов
Физическое состояние	динамика качества по раундам
Итог	2–4 задачи следующего цикла

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ К РАЗДЕЛУ VI

Методическое приложение А. Контрольный лист готовности тренировочного зала

Позиция	Критерий готовности	Решение при несоответствии
Покрытие	ровное, целое, без опасных стыков и посторонних предметов	исключить участок / устранить дефект
Свободное пространство	траектории пар и подгрупп не пересекаются	изменить зонирование или число одновременно работающих пар
Снаряды и крепления	исправны и устойчивы	изъять из работы до устранения
Лапы/ракетки/мишени	целы, удерживающие элементы исправны	заменить
Силовое оборудование	фиксаторы и опоры исправны	не использовать
Защитная экипировка	комплектна и соответствует заданию	снизить контактность или заменить экипировку
Электронное оснащение	работоспособно, кабели и элементы безопасно размещены	перейти на альтернативную организацию задания
Аптечное/медицинское обеспечение	доступно в порядке, установленном Учреждением	действовать по локальному порядку обеспечения безопасности

Методическое приложение Б. Матрица формирования тренировочных пар

Критерий	НП	УТЭ	ССМ/ВСМ
Технический уровень	сопоставимый	сопоставимый или планируемо различный	под задачу и модель соперника
Масса/габариты	избегать выраженного дисбаланса	допустимое контролируемое варьирование	целенаправленное моделирование
Контроль усилия	обязательное условие	обязательное условие	обязательное условие

Критерий	НП	УТЭ	ССМ/ВСМ
Контактность	низкая/дозированная	по освоенности задания	по цели микроцикла
Смена партнеров	по педагогической необходимости	регулярная для адаптивности	адресная под соревновательные задачи
Основание остановки	утрата контроля или техники	утрата контроля, техники или тактической задачи	риск, технический распад, нецелевой характер работы

Методическое приложение В. Карта самостоятельной подготовки

Поле	Содержание
Цель задания	конкретный компонент: ОФП, мобильность, координация, имитационная техника, теория, видеоанализ
Объем	время / подходы / повторения
Интенсивность	низкая, умеренная или индивидуально заданная
Ограничения	без контактных поединков и неосвоенных травмоопасных действий
Критерий качества	что спортсмен должен сохранить или выполнить
Самоконтроль	самочувствие и качество выполнения без медицинской интерпретации
Обратная связь	дневник, отметка, видеофрагмент или обсуждение на следующем занятии

Методическое приложение Г. Карта безопасного повышения контактности

Уровень	Характер работы	Условие перехода
0	индивидуальная техника без партнера	устойчивая структура действия
1	партнер как ориентир, без контакта	дистанция и контроль траектории
2	касание/обозначение	точность и немедленная остановка по команде
3	контролируемый контакт в заданной ситуации	защита, контроль усилия, сохранение техники
4	модельная соревновательная работа	готовность по этапу, экипировка, правила, педагогический контроль

Методическое приложение Д. Контрольный лист готовности к соревнованию

Блок	Проверяется
Право участия	возраст, пол, дисциплина, квалификация, регламент
Медицинский	действующий допуск в установленном порядке
Документы	заявка и иные документы по регламенту
Экипировка	комплектность, исправность, соответствие правилам
Весовая категория	организационная готовность к процедуре взвешивания без применения опасных педагогических практик
Логистика	проезд, размещение, питание, сопровождение, время прибытия
Тактический	задачи старта и модель поведения при разных вариантах счета
Восстановление	план после соревнования с учетом фактической нагрузки

Методическое приложение Е. Карта педагогического возвращения после перерыва

Шаг	Содержание	Критерий перехода
1	наличие требуемого медицинского допуска	спортсмен допущен к занятиям
2	базовая двигательная и техническая работа	движения устойчивы, нагрузка переносится
3	возврат специфичности	техника сохраняется при специальной нагрузке
4	дозированное противодействие	сохраняются контроль и защитные навыки
5	модельная работа	готовность подтверждается педагогическим контролем
6	полный режим этапа	нагрузка соответствует текущему плану и фактической переносимости

Методическое приложение Ж. Карта видеоанализа поединка

Блок	Вопросы анализа
Контекст	счет, время, раунд, положение на площадке
Дистанция	на какой дистанции возник эпизод и кто ею управлял
Инициатива	кто создал ситуацию и каким действием
Техническое решение	что выполнено и насколько рационально
Ответ соперника	какая реакция была вызвана
Результат	баллы, штраф, потеря позиции, нейтральный исход
Коррекция	какое конкретное тренировочное задание следует из эпизода

Методическое приложение 3. Карта контроля условий микроцикла

Параметр	Что оценивает тренер-преподаватель	Возможная коррекция
Объем	суммарное количество работы	сократить/увеличить длительность или число повторений
Интенсивность	темп и энергетическая напряженность	изменить темп, интервалы, паузы
Специфичность	близость к соревновательной деятельности	перейти от общей к специальной или обратно
Контактность	степень физического взаимодействия	понижить или повысить в пределах готовности
Техническое качество	устойчивость ключевых действий	упростить условия, уменьшить скорость
Восстановление	педагогические признаки готовности к следующей нагрузке	изменить направленность следующего занятия

Приложение 11. Сроки реализации, возраст и наполняемость

Этап	Срок реализации	Минимальный возраст	Наполняемость
НП	2 года	10 лет	12
УТЭ	2–5 лет	12 лет	8
ССМ	не ограничивается	14 лет	4
ВСМ	не ограничивается	16 лет	1

Приложение 12. Объем дополнительной образовательной программы

Этапный норматив	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Часов в неделю	6–8	8–10	10–14	14–18	20–24	24–32
Часов в год	312–416	416–520	520–728	728–936	1040–1248	1248–1664

Приложение 13. Учебно-тренировочные мероприятия

Мероприятие	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Подготовка к международным соревнованиям	—	—	21 суток	21 суток
Подготовка к чемпионатам, кубкам, первенствам России	—	14 суток	18 суток	21 сутки
Подготовка к другим всероссийским соревнованиям	—	14 суток	18 суток	18 суток
Подготовка к официальным соревнованиям субъекта РФ	—	14 суток	14 суток	14 суток
ОФП и/или СФП	—	14 суток	18 суток	18 суток
Восстановительные мероприятия	—	—	до 10 суток	до 10 суток
Комплексное медицинское обследование	—	—	до 3 суток, не более 2 раз в год	до 3 суток, не более 2 раз в год

Мероприятие	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Каникулярный период	до 21 суток подряд, не более 2 мероприятий в год	—	—	—
Просмотровые мероприятия	—	до 60 суток	до 60 суток	до 60 суток

Приложение 14. Объем соревновательной деятельности

Вид соревнований	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Контрольные	2	1	1	1	1	1
Отборочные	—	1	1	1	1	1
Основные	—	1	1	2	2	2

Приложение 15. Соотношение видов подготовки

Вид подготовки / мероприятия	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП, %	32–45	22–32	20–28	15–25	12–22	9–22
СФП, %	12–16	15–20	16–21	18–22	17–25	18–25
Соревнования, %	—	0–3	4–5	4–6	4–15	4–18
Техническая подготовка, %	36–45	38–45	35–45	35–45	31–45	30–45
Тактическая, теоретическая, психологическая, %	2–6	2–9	3–9	8–12	7–10	8–12
Инструкторская и судейская практика, %	—	0–2	0–3	1–4	1–6	1–8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1–3	1–3	2–4	2–6	4–8	6–10

Приложение 16. Нормативы ОФП для НП

Упражнение	Ед.	До года: мальчики	До года: девочки	Свыше года: мальчики	Свыше года: девочки
Бег 30 м	с, не более	6,3	6,5	6,0	6,2
Бег 1000 м	мин, с, не более	6.20	6.40	5.50	6.20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	10	5	13	7
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+2	+3	+4	+5
Челночный бег 3×10 м	с, не более	9,7	10,1	9,3	9,5
Прыжок в длину с места	см, не менее	128	118	140	130

Приложение 17. Нормативы ОФП и СФП для УТЭ

Упражнение	Ед.	Юноши/мужчины	Девушки/женщины
Бег 60 м	с, не более	10,2	10,7
Бег 1500 м	мин, с, не более	7.55	8.15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	18	9
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+5	+6
Челночный бег 3×10 м	с, не более	8,5	8,9
Прыжок в длину с места	см, не менее	162	147
Подтягивание на высокой перекладине	раз, не менее	5	—

Упражнение	Ед.	Юноши/мужчины	Девушки/женщины
Подтягивание лежа на низкой перекладине 90 см	раз, не менее	—	12
Поднимание туловища за 1 мин	раз, не менее	37	31
Челночный бег 30×8 м	мин, с, не более	1.25	1.35
Долю чаги по ракетке за 10 с	раз, не менее	18	16

Приложение 18. Нормативы ОФП и СФП для ССМ

Упражнение	Ед.	Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
Бег 60 м	с, не более	8,1	9,5
Бег 2000 м	мин, с, не более	8.00	9.55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	37	16
Подтягивание на высокой перекладине	раз, не менее	13	—
Подтягивание лежа на низкой перекладине 90 см	раз, не менее	—	19
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+11	+15
Прыжок в длину с места	см, не менее	218	183
Поднимание туловища за 1 мин	раз, не менее	50	44
Челночный бег 30×8 м	мин, с, не более	1.15	1.25
Долю чаги по ракетке за 10 с	раз, не менее	20	18

Приложение 19. Нормативы ОФП и СФП для ВСМ

Упражнение	Ед.	Юниоры/мужчины	Юниорки/женщины
Бег 100 м	с, не более	13,2	15,8
Бег 2000 м	мин, с, не более	—	9.45
Бег 3000 м	мин, с, не более	12.20	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	43	24
Подтягивание на высокой перекладине	раз, не менее	15	—
Подтягивание лежа на низкой перекладине 90 см	раз, не менее	—	20
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+13	+16
Прыжок в длину с места	см, не менее	235	188
Поднимание туловища за 1 мин	раз, не менее	51	45
Челночный бег 30×8 м	мин, с, не более	1.13	1.23
Долю чаги по ракетке за 10 с	раз, не менее	22	20

Приложение 20. Продолжительность занятий и самостоятельная подготовка

Показатель	Требование
Расчет программы	52 недели в год
Самостоятельная подготовка	не более 20% общего количества часов годового плана
Максимальная продолжительность занятия НП	2 часа
Максимальная продолжительность занятия УТЭ	3 часа
Максимальная продолжительность занятия ССМ	4 часа
Максимальная продолжительность занятия ВСМ	4 часа
При нескольких занятиях в день	суммарно не более 8 часов

Приложение 21. Уровень спортивной квалификации для дисциплины «ВТФ – весовая категория»

Требования включены непосредственно в Программу по приложениям № 7–9 ФССП № 959. Они применяются совместно с нормативами ОФП и СФП соответствующего этапа.

Этап / период	Требование для «ВТФ – весовая категория»
УТЭ — первый год	не устанавливается
УТЭ — второй и третий годы	один из спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
УТЭ — свыше трех лет	один из спортивных разрядов: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
ССМ	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
ВСМ	спортивное звание «мастер спорта России»

Приложение 22. Оборудование и спортивный инвентарь

Перечень воспроизводит приложение № 11 ФССП № 959. Позиции, отмеченные знаком «*», предусмотрены для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

№	Наименование	Ед.	Расчетная единица	Кол-во
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
2	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на организацию	1
3	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
4	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
5	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
6	Жгут спортивный тренировочный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
7	Измерительная рулетка	штук	на тренера-преподавателя	1
8	Конус тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	12
9	Лента эластичная (силовая)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
10	Лестница координационная (0,5×6 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Макивара - щит большая	штук	на тренировочный спортивный зал	6
12	Макивара средняя	штук	на тренировочный спортивный зал	12
13	Маркеры для тренировок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16	Мешок-манекен водоналивной	штук	на тренировочный спортивный зал	2
17	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1

№	Наименование	Ед.	Расчетная единица	Кол-во
18	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
19	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» (12×12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
21	Насос универсальный с иглой	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22	Переключатель навесная универсальная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
23	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
24	Платформа балансирующая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
25	Подвесная система для мешков	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
26	Подушка балансирующая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27	Ракетка для тхэквондо («лапа-ракетка» для тхэквондо)	штук	на тренировочный спортивный зал	12
28	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
29	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
30	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
31	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
32	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
33	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
34	Стойки для приседания со штангой	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
35	Трос амортизатор спортивный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
36	Тумба для запрыгивания разновысокая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
37	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
38	Эспандер латеральный для ног	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
39	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)*	штук	на организацию	1

№	Наименование	Ед.	Расчетная единица	Кол-во
40	Электронная система судейства для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований*	комплект	на организацию	1

Приложение 23. Спортивная экипировка организации

№	Наименование	Ед.	Расчетная единица	Кол-во
1	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо», размеры от 0 до 5)	штук	на организацию	12
2	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо», размеры от XS до 2XL)	штук	на организацию	12
3	Маска защитная на шлем (размеры от S до L)	штук	на организацию	12
4	Жилет защитный электронный с трансммитером*	комплект	на организацию	4
5	Шлем защитный электронный с трансммитером*	комплект	на организацию	4

Знак «*» — для учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Приложение 24. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

В ячейках указано: количество / срок эксплуатации (лет) на одного обучающегося.

Наименование	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Жилет защитный	- / -	1 / 2	1 / 2	1 / 1
Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	- / -	1 / 2	1 / 2	1 / 1
Костюм спортивный парадный	- / -	1 / 3	1 / 3	1 / 2
Костюм тренировочный (добок)	- / -	1 / 2	1 / 2	1 / 1
Кроссовки	- / -	1 / 2	1 / 2	1 / 1
Носки электронные	- / -	2 / 2	2 / 1	2 / 1
Обувь для зала (степки)	- / -	1 / 2	1 / 2	1 / 1
Перчатки защитные	- / -	1 / 2	1 / 2	1 / 1
Протектор зубной (капа)	- / -	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Протектор-бандаж для паха	- / -	1 / 2	1 / 2	1 / 2
Футы	- / -	1 / 2	1 / 2	1 / 1
Шлем защитный	- / -	1 / 2	1 / 2	1 / 1
Щитки защитные на голень	- / -	1 / 2	1 / 2	1 / 1
Щитки защитные на предплечья	- / -	1 / 2	1 / 2	1 / 1

Примечание к медицинской нормативной базе

До 31.08.2026 медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н в действующей редакции. С 01.09.2026 применяется приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н (зарегистрирован Минюстом России 01.06.2026 № 86818), действующий до 01.09.2032. Педагогический контроль осуществляет тренер-преподаватель; диагностика, лечение, медицинские заключения и решения о медицинском допуске относятся к компетенции медицинских работников.

Приложение 25. Лист ежегодной нормативной актуализации

При ежегодной проверке отдельно сверяются приложения № 11–12 ФССП (оборудование и экипировка), квалификационные требования приложений № 7–9, а также медицинская нормативная база с учетом срока действия ссылки, указанного в ФССП.

Объект	Проверяется	Отметка
ФССП	приказ № 959 и приложения	проверяется при актуализации Программы
Примерная программа	приказ № 109	проверяется при актуализации Программы
Правила вида спорта	действующая редакция	проверяется при актуализации Программы
ЕВСК	квалификационные требования	проверяется при актуализации Программы
Медицинская база	допуск и сопровождение	проверяется при актуализации Программы
Антидопинговые требования	актуальные правила	проверяется при актуализации Программы
Локальные акты	формы и порядок Учреждения	проверяется при актуализации Программы