

Муниципальное образование Кавказский район  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа «Олимп»

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МБУ ДО СШ «Олимп»

Протокол № 1 от «03» марта 2023 г.



## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

Возраст обучающихся: 10-18 лет (для групп ССМ – до 21 года).  
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:  
Давыденко Е.А.,  
заместитель директора по СР  
МБУ ДО СШ «Олимп»

г. Кропоткин, 2023

- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №23

Обеспечение оборудованием и спортивному инвентарю,  
необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект 1	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (миловая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2

18.	Мешок-маникен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1

42.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Таблица №24

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства			
4	Жилет защитный электронный с трансммиттером	комплект	4
5	Шлем защитный электронный с трансммиттером	комплект	4

Таблица № 25

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Един. измер	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
				колич ество	срок экспл уатац ии (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)
1.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего ся	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающего ся	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1

	улицы		ся						
8.	Перчатки защитные для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
11.	Футы для вида спорта «тхэквондо»	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2