

Приложение № 30
к распоряжению Комитета по
физической культуре и спорту
от _____ № _____

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ТХЭКВОНДО»**

I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (Приложение № 1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (Приложение № 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Тхэквондо» (Приложение № 3);

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;
- объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах предспортивной подготовки;

- объем индивидуальной предспортивной подготовки;
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу предспортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «тхэквондо» (Приложение № 4);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам предспортивной подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта «тхэквондо» (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «тхэквондо», с учетом спортивных дисциплин, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6).

III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

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

4. Лица, проходящие предспортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

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

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «тхэквондо»

6. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «тхэквондо», содержащих в своем наименовании словосочетания «ВТФ – весовая категория» (далее ВТФ – весовая категория), «ВТФ – командные соревнования» (далее ВТФ – командные соревнования), «ВТФ – пхумсэ» (далее ВТФ – пхумсэ), «ГТФ – весовая категория» (далее ГТФ – весовая категория), «ГТФ – поединки» (далее ГТФ – поединки), «ГТФ – стоп-балл» (далее ГТФ – стоп-балл), «ГТФ – хьенг» (далее ГТФ – хьенг), «ГТФ – разбивание досок» (далее ГТФ – разбивание досок), «ГТФ – специальная техника» (далее ГТФ – специальная техника), «ИТФ – весовая категория» (далее ИТФ – весовая категория), «ИТФ – командные соревнования» (далее ИТФ – командные соревнования), «ИТФ – разбивание досок» (далее ИТФ – разбивание досок), «ИТФ – специальная техника» (далее ИТФ – специальная техника), «ИТФ – туль» (далее ИТФ – туль), «МТФ – весовая категория» (далее МТФ – весовая категория), «МТФ – спарринг» (далее МТФ –

спарринг), «МТФ – туль» (далее МТФ – туль), «МТФ – разбивание досок» (далее МТФ – разбивание досок), «МТФ – специальная техника» (далее МТФ – специальная техника) определяются в Программе и учитываются при:

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7).

8. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

9. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 8).

10. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

11. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

12. Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

13. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований предспортивная подготовка по виду спорта «тхэквондо» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

14. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям Проффессиональных стандартов утверждённых приказами Министерства труда России или Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»,

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

15.2. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 №134-н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный №42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (Приложение № 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;¹
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;²
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ Определяется организацией (по мере необходимости)

² Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 1
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»

**Продолжительность этапов предспортивной подготовки,
возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки
и количество лиц, проходящих предспортивную подготовку
в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: ВТФ-пхумсэ, ГТФ-хьенг, МФТ-туль			
Этап начальной подготовки	3	7	15-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	12-14
Для спортивных дисциплин: ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – командные соревнования, ИТФ – разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МТФ – весовая категория, МТФ – спарринг, МТФ – разбивание досок, МТФ – специальная техника			
Этап начальной подготовки	2	10	15-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-14

Приложение № 2
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки этапах предспортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Виды предспортивной подготовки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	46,5-49	42-49	36-47	26-41
Специальная физическая подготовка (%)	14,5-18,5	15-22	19-29	20,5-34,5
Теоретическая и психологическая подготовка(%)	4-6	5-7	3-5,5	2-4,5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5,5-6,5	5-7	4-6	3,5-6
Техническая и тактическая подготовка (%)	23-26,5	21-25	22-29	27-36
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5-1,5	0,5-1,5

Приложение № 3
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «тхэквондо»³**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды предспортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	1	2
Главные	-	-	1	1

³Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 4
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «тхэквондо»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ-пхумсэ, ГТФ-хъенг, МФТ-туль		
Скорость	Бег 30 м (не более 8,2сек)	Бег 30 м (не более 8,2 сек)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 8,4 сек)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 8,6 сек)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 сек)	
	И.П. – стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 10 сек)	
	Динамическое равновесие. Из И.П. – стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 14 сек.)	
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстоянии 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного коридора)	
Выносливость	Бег 6 мин (без учета расстояния)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 6 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		

<p>Для спортивных дисциплин: ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – командные соревнования, ИТФ – разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МТФ – весовая категория, МТФ – спарринг, МТФ – разбивание досок, МТФ – специальная техника</p>		
Скорость	Бег 30 м (не более 8,2сек.)	Бег 30 м (не более 8,2 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,4 сек)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,6 сек)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 сек.)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин.34 сек.)	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин.46 сек.)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 7 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Приложение № 6
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «Тхэквондо»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ-пхумсэ, ГТФ-хьенг, МФТ-туль		
Скорость	Бег 30 м (не более 6,4 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 сек.)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин.40 с)	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин.50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 8 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)

Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – командные соревнования, ИТФ – разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МТФ – весовая категория, МТФ – спарринг, МТФ – разбивание досок, МТФ – специальная техника		
Скорость	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,3 с)	Челночный бег 3 x 8 м (не более 7,5 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 30 сек.)	
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10 мин.)	Бег 2000 м (не более 12 мин.)
	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин.30 сек.)	Челночный бег 30 x 8 м (не более 1 мин.40 сек.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 16 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп (не менее 10 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	6	10	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9
Общее количество часов в год	260	312	520	936
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468

Приложение № 8
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»

Перечень тренировочных сборов⁴

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного сбора
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раза в год		-

⁴Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
предспортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало (0,6 х 2)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический (2 х 1)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Напольное покрытие татами для вида спорта «тхэквондо»(12 х 12м)	штук	1
11.	Ракета двойная для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Табло информационное световое электронное	штук	2
15.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8

Приложение № 10
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Капа боксерская	штук	16
2.	Костюм для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
3.	Перчатки для вида спорта «тхэквондо»	пар	16
4.	Протектор - бандаж защитный	штук	16
5.	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
6.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо»	пар	16
7.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо»	пар	16
Для спортивных дисциплин: ВТФ-пхумсэ, ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования			
8.	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
Для спортивных дисциплин: ГТФ-хьенг, МФТ-туль, ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – командные соревнования, ИТФ – разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МТФ – весовая категория, МТФ – спарринг, МТФ – разбивание досок, МТФ – специальная техника			
9.	Футы для вида спорта «тхэквондо»	пар	16

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование ⁵							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Капа боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2	Костюм для вида спорта «тхэквондо»	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4	Перчатки для вида спорта «тхэквондо»	пар	на занимающегося	-	-	1	2
5	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
6	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	на занимающегося	-	-	1	2
7	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо»	пар	на занимающегося	-	-	1	1
8	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо»	пар	на занимающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсэ, ВТФ-весовая категория, ВТФ – командные соревнования							
9	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	на занимающегося	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин: ГТФ-хьенг, МФТ-туль, ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – командные соревнования, ИТФ – разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МТФ – весовая категория, МТФ – спарринг, МТФ – разбивание досок, МТФ – специальная техника							
10	Футы для вида спорта «тхэквондо»	пар	на занимающегося	-	-	1	2

⁵ Определяется организацией (по мере необходимости)