



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Р А С П О Р Я Ж Е Н И Е

окуд 0285151

30.12.2020

№ 752-р

**Об утверждении базовых
требований к программам
спортивной подготовки (2 ступени)
по видам спорта**

Во исполнение пункта 2 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2020 № 112 «О признании организаций федеральными экспериментальными (инновационными) площадками»:

1. Утвердить базовые требования по программам спортивной подготовки (2 ступени) по видам спорта согласно приложениям № 1-84 к настоящему распоряжению.
2. Контроль за выполнением распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову Е.В.

Председатель Комитета

А.И.Шантырь

Приложение № 52
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту
от 30.12.2020 № 752

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)
ПО ВИДУ СПОРТА
«ТХЭКВОНДО»**

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень)

1. Программа спортивной подготовки (2 ступень) 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 спортивную подготовку (2 ступень);
- название Программы;
- название базовых требований спортивной подготовки (2 ступень), 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 спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо» (Приложение № 1);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) 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 спортивную подготовку (2 ступень);
- предельные тренировочные нагрузки;
- объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки (2 ступень);
- объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень);
- структуру годичного 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 спортивной подготовки (2 ступень) 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 критерииев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), 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 спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень);

- виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки (2 ступень), сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), 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 спортивную подготовку (2 ступень), и при прохождении спортивной подготовки (2 ступень) лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень).

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), 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 спортивную подготовку (2 ступень), особенностей вида спорта «тхэквондо» (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки (2 ступень) и их соотношение на этапах спортивной подготовки (2 ступень) 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 спортивную подготовку (2 ступень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 ступень)

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень):

- 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 спортивной подготовки (2 ступень);
- 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 спортивную подготовку (2 ступень), и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), 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 спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень)

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 спортивной подготовки (2 ступень) по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «тхэквондо»

6. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) 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 – хъенг» (далее ГТФ – хъенг), «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), «МФТ – весовая категория» (далее МФТ – весовая категория), «МФТ – спарринг» (далее МФТ – спарринг), «МФТ – туль» (далее МФТ – туль), «МФТ – разбивание досок» (далее МФТ – разбивание досок), «МФТ – специальная техника» (далее МФТ – специальная техника) определяются в Программе и учитываются при:

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), 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 спортивной подготовки (2 ступень) 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 спортивной подготовки (2 ступень), подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продлением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 8).

10. Порядок формирования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), самостоятельно.

11. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку (2 ступень) на том же этапе спортивной подготовки (2 ступень).

12. Комплектование групп спортивной подготовки (2 ступень), 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 спортивная подготовка (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень).

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям

14. Организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), 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 спортивную подготовку (2 ступень):

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), должен соответствовать требованиям Профессиональных стандартов утвержденных 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 спортивную подготовку (2 ступень), и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям:

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

наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (2 ступень) (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 спортивную подготовку (2 ступень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ Определяется организацией (по мере необходимости)

² Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 1
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «тхэквондо»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень),
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень)
и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень)
в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо»**

Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: ВТФ-пхумсэ, ГТФ-хъенг, 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, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника			
Этап начальной подготовки	2	10	15-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-14

Приложение № 2
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «тхэквондо»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тхэквондо»

Виды спортивной подготовки (2 ступень)	Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень)			
	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
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «тхэквондо»

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень), 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

³ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 4
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
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
спортивной подготовки (2 ступень)
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 8,2 сек)	Бег 30 м (не более 8,2 сек)
Координация	Челночный бег 3 х 8 м (не более 8,4 сек)	Челночный бег 3 х 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		

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, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника

Скорость	Бег 30 м (не более 8,2 сек.)	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 виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса 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 120 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться 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 тянуться 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
спортивной подготовки (2 ступень)
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-хъенг, МФТ-туль		
Скорость	Бег 30 м (не более 6,4 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 8 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 х 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 х 8 м (не более 1 мин.40 с)	Челночный бег 30 х 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 тянуться 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 тянуться 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, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – 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 тянуться 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 тянуться 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
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «тхэквондо»

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень)			
	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
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «тхэквондо»

Перечень тренировочных сборов⁴

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (2 ступень) (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		-

⁴ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9
к базовым требованиям
спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «тхэквондо»

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (2 ступень)

№ 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 x 2)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический (2 x 1)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Напольное покрытие татами для вида спорта «тхэквондо» (12 x 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
спортивной подготовки (2 ступень)
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-хъенг, 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, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника			
9.	Футы для вида спорта «тхэквондо»	пар	16

Таблица №2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)			
				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-хъенг, 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, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника							
10	Футы для вида спорта «тхэквондо»	пар	на занимающегося	-	-	1	2

⁵ Определяется организацией(по мере необходимости)