

**Базовые требования  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)  
по виду спорта «тхэквондо»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «тхэквондо»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"				
Стартовый уровень	до 3	8	11	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	10	14	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	12	21	8 - 16
Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория" для лиц, проходивших подготовку по спортивной дисциплине "ВТФ - пхумсэ" не менее года				
Стартовый уровень	до 3	8	11	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	10	13	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	11	20	8 - 16
Для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"				
Стартовый уровень	до 3	5	8	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	7	12	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	10	19	8 - 16

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Уровень	Продолжит	Минималь	Предельный	Периоды	Функцио	Количест
---------	-----------	----------	------------	---------	---------	----------

подготовки	ельность уровней (в годах)	ный возраст для зачисления в группы (лет) *	возраст прохождения подготовки (лет)	подготовки	нальные группы	во лиц (человек)
Для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ"						
Стартовый уровень	до 3	7	10	до года, свыше года	III	15 - 25
					II	
					I	
Базовый уровень	1 - 3	9	14	до года, свыше года	III	4 - 8
					II	3 - 6
					I	2 - 4
Продвинут ый уровень	1 - 8	12	21	до года, второй и третий годы	III	4 - 8
					II	3 - 6
					I	2 - 4
				четвертый и последую щие годы	III	3 - 6
					II	2 - 4
					I	1 - 2
Для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория"						
Стартовый уровень	до 3	8	11	до года, свыше года	III	15 - 25
					II	
					I	
Базовый уровень	1 - 3	10	14	до года, свыше года	III	4 - 8
					II	3 - 6
					I	2 - 4
Продвинут ый уровень	1 - 8	12	21	до года, второй и третий годы	III	4 - 8
					II	3 - 6
					I	2 - 4
				четвертый и последую щие годы	III	4 - 8
					II	3 - 6
					I	1 - 2

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «тхэквондо»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ"					
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18

Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936
Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"					
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	6 - 8	8 - 10	10 - 14	14 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 416	до 520	до 728	до 936
Для спортивных дисциплин "ПОДА - пхумсэ", "ПОДА - весовая категория"					
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 16
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 520	до 832

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «тхэквондо»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	32 - 37	32 - 37	22 - 27	20 - 23	15 - 20
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 14	12 - 14	15 - 18	16 - 21	18 - 22
Техническая подготовка (%)	36 - 45	36 - 45	38 - 46	35 - 45	35 - 45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 9	3 - 9	3 - 9	5 - 12	8 - 13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области

физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «тхэквондо»:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, 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».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «тхэквондо»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Макивара - щит большая	штук	6
2.	Макивара средняя	штук	12
3.	Маркеры для тренировок	комплект	1
4.	Мешок боксерский	штук	2
5.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
6.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты "доянг" (12 x 12 м)	комплект	1
7.	Платформа балансировочная	штук	1
8.	Подвесная система для мешков	комплект	2
9.	Подушка балансировочная	штук	1
10.	Ракетка для тхэквондо ("лапа - ракетка" для тхэквондо)	штук	12
Для продвинутого уровня подготовки			
11.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
12.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «тхэквондо» (если иное не прописано в таблице):

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм спортивный парадный	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
2.	Протектор зубной (капа)	штук	

\* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «тхэквондо»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	

			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (I функциональная группа)						
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с			не менее	
					2,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с			не менее	
					3,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз			не менее	
					1	
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз			не менее	
					6	4
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (II, III функциональные группы)						
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с			не менее	
					5,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с			не менее	
					8,0	
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз			не менее	
					5	
4.4.	Челночный бег 3 x 8 м	с			без учета времени	
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз			не менее	
					6	4
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины						

"ПОДА - весовая категория"				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,8	8,0
5.2.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
5.3.	Бег на 1500 м	с	без учета времени	-
5.4.	Бег на 1000 м	с	-	без учета времени
5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			12	10
5.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
5.7.	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	количество раз	не менее	
			5	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20

**8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО»:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	

	лежа на полу		13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ВТФ - пхумсэ", "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования"				
3.1.	Челночный бег 30 x 8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35



3.2.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (I функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			3,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			4,5	3,0
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			2	1
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - пхумсэ" (II, III функциональные группы)				
5.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
5.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			6,0	
5.3.	Челночный бег 3 x 6 м	с	не более	
			13,2	13,8
5.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			10	
5.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			6	-
5.6.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			-	5
5.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,4	7,6
6.2.	Челночный бег 3 x 8 м	с	не более	
			8,7	9,4

6.3.	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			20,0	
6.4.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени	-
6.5.	Бег на 1500 м	мин, с	-	без учета времени
6.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			4	3
6.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
6.8.	Наклон вперед из положения сидя. Стараться достать подбородком до колен (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
6.9.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
6.10.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ПОДА - весовая категория" (I, II, III функциональные группы)				
7.1.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по "ракетке" за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14