

Приложение №
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту

**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, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (**приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (**приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо (**приложение N 3**);

- режимы тренировочной работы;

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

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной предспортивной подготовки;

- 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 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 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 в виде спорта тхэквондо (**приложение N 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, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-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, необходимые 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 формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе календарных планов 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, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение N 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение N 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение N 7**).

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 участника 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. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется 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 спортсменов;
- 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 и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

6. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта тхэквондо;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта тхэквондо определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при:

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
- составлении планов предспортивной подготовки начиная с тренировочного этапа;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

9. 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.

10. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение N 8**).

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

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

13. С учетом специфики вида спорта тхэквондо определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- 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;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований 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.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

15.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме

возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

<1> Пункт 6 ЕКСД.

15.3. 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 кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (**приложение N 9**);
- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение N 10**);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- *обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (* определяется организацией (по необходимости));
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта тхэквондо

**Продолжительность этапов спортивной (предспортивной) подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной
(предспортивной) подготовки и минимальное количество лиц, проходящих
спортивную (предспортивную) подготовку в группах на этапах спортивной
(предспортивной) подготовки по виду спорта тхэквондо**

| Этапы предспортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Количество занимающихся в группе (человек) |
|--|------------------------------------|---|--|
| Этап начальной подготовки | 1-й | 9 - 10 | 15 - 16 |
| | 2-й | 10 - 12 | 13 - 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-й | 10 - 12 | 12 - 13 |
| | 2-й | 11 - 13 | 11 - 12 |
| | 3-й | 12 - 14 | 10 - 11 |
| | 4-й | 13 - 15 | 9 - 10 |
| | 5-й | 14 - 17 | 8 - 10 |

Приложение N 2
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта тхэквондо

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе
предспортивной подготовки по виду спорта тхэквондо**

| Виды предспортивной подготовки | Этапы и годы предспортивной подготовки | | | |
|---|--|------------|--|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-6 | 5-7 | 3-5,5 | 2-4,5 |
| Общая физическая подготовка (%) | 46,5-49 | 42-49 | 36-47 | 26-41 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 8,5-10 | 9-13 | 15-22 | 18-29,5 |
| Контрольные соревнования (%) | 5,5-6,5 | 5-7 | 4-6 | 3,5-6 |
| Совершенствование технико-тактического мастерства (%) | 23-26,5 | 21-25 | 22-29 | 27-36 |
| Специальные подготовительные упражнения (%) | 6-8,5 | 6-9 | 4-7 | 2,5-5 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | 0,25-1 | 0,25-1 | 0,5-1,5 | 0,5-1,5 |

Приложение N 3
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта тхэквондо

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
ТХЭКВОНДО**

| Виды соревнований | Этапы и годы предспортивной подготовки | | | |
|-------------------|--|------------|--|----------------|
| | 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 | 2 |
| Основные | - | 3 | 3 | 3 |
| Главные | - | 1 | 1 | 1 |

Приложение N 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 | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта тхэквондо

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группу на этап начальной подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | Мужчины | Женщины |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 8,2 с) | Бег 30 м (не более 8,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 5 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 5 мин |
| Сила – не подтягиваются вообще | Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза) | Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| | Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,0 м) | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |

Приложение N 6
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта тхэквондо

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Мужчины | Женщины |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 7,4 с) | Бег 30 м (не более 7,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 3 мин) | Бег 500 м (не более 3 мин 30 сек) |
| | Непрерывный бег в свободном темпе 7 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 7 мин |
| Сила | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 1 м) правой рукой (не менее 2 м) |
| | Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) |
| | Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз в течение 30 с) | Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,15 м) | Прыжок в длину с места (не менее 1,15 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Приложение N 7
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта тхэквондо

Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы предспортивной подготовки | | |
|------------------------------|--|--|----------------|
| | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 10 | 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 520 | 936 |

Приложение N 8
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта тхэквондо

Перечень
тренировочных сборов

| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней) | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|---------------------------|---|
| | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | - | * определяется организацией, (по необходимости) |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | |

| | | | | |
|------|--|---|---|---|
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | - | * определяется организацией, (по необходимости) |
| 2.2. | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | * определяется организацией, (по необходимости) |

Приложение N 9
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта тхэквондо

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

| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) | штук | 1 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 3. | Устройство настенное для подвески боксерских мешков | штук | 8 |
| 4. | Макивара | штук | 8 |
| 5. | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 6 |
| 6. | Лапа тренировочная | штук | 16 |
| 7. | Доска информационная | штук | 2 |
| 8. | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 9. | Гимнастическая стенка | штук | 6 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 11. | Мат гимнастический (2x1 м) | штук | 10 |
| 12. | Весы электронные | штук | 2 |
| 13. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 14. | Секундомер | штук | 4 |

Приложение N 10
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта тхэквондо

Обеспечение спортивной экипировкой

| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|---|----------------------|-----------------------|
| 1. | Шлем защитный для тхэквондо | штук | 16 |
| 2. | Жилет защитный для тхэквондо | штук | 16 |
| 3. | Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо | пар | 16 |
| 4. | Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо | пар | 16 |
| 5. | Протектор-бандаж защитный | штук | 16 |
| 6. | Костюм тхэквондо | штук | 16 |
| 7. | Перчатки для тхэквондо | пар | 16 |
| 8. | Капа боксарская | штук | 16 |