



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 68068

от "05" апреля 2022 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

« 24 » февраля 2022 г.

№ 129

г. Москва

**Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ».

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 129

**Федеральный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо ГТФ»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (далее – ФССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с главой 4 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354).

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;

срок реализации Программы;

характеристика вида спорта «тхэквондо ГТФ», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц

для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющими.

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

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тхэквондо ГТФ» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (этапе спортивной специализации) (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (приложение № 10 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «тхэквондо ГТФ»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного 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, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
 повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
 освоение основ техники и тактики по виду спорта «тхэквондо ГТФ»;
 приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «поединок»;
 общие знания об антидопинговых правилах;
 укрепление здоровья;
 отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «тхэквондо ГТФ»;
 повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
 соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
 овладение навыками самоконтроля;
 приобретение регулярного опыта участия и достижение стабильности результатов в официальных спортивных соревнованиях;
 овладение основами теоретических знаний о виде спорта «тхэквондо ГТФ»;
 знание антидопинговых правил;
 укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «тхэквондо ГТФ»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ»

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе

спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «тхэквондо ГТФ» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

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

11. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «тхэквондо ГТФ», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных

групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий под руководством тренера или иного лица, замещающего тренера;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

14.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 129

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «хъёнг»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1
Для спортивных дисциплин: «ИН-имитация техники», «ИН-хъёнг», «ИН-командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	не устанавливается	7	5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не устанавливается	10	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 189

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	24	32
Общее количество часов в год	234	312	468	624	1248	1664
Для спортивных дисциплин: «ИН-имитация техники», «ИН-хьёнг», «ИН-командные соревнования»						
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	15	18
Общее количество часов в год	234	312	468	624	780	936

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 129

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-43	30-35	27-29	21-23	15-17	14-15
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	14-19	16-19	17-22	17-22	18-22
Техническая подготовка (%)	41-49	40-50	41-45	35-45	33-45	32-42
Теоретическая подготовка (%)	3-4	1-4	3-5	3-5	3-5	5-7
Тактическая подготовка (%)	1-4	2-5	3-13	12-17	19-22	19-22
Психологическая подготовка (%)	1-4	1-4	2-5	2-5	2-5	2-5

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 129

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «хьёнг», «ИН», «разбивание досок», «специальная техника»						
Контрольные	2	2	2	2	3	4
Отборочные	–	–	2	2	2	2
Основные	–	–	2	2	3	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	–	1	2	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 129

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» *февраля* 2022 г. № *109*

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «хьёнг», «стоп-балл», «ИН», «разбивание досок», «специальная техника»	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2
Для спортивных дисциплин: «ИН-имитация техники», «ИН-хьёнг», «ИН-командные соревнования»	
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	2
Гибкость	2

Условные обозначения:

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 129

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «тхэквондо ГТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «хъёнг»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «стоп-балл», «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника»			
3.1.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км	мин	не более
			18.0 19.0
3.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 4
3.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			2 -
3.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса	с	не менее
			10.0 10.0
3.5.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее
			13 13
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ИН-имитация техники», «ИН-хъёнг», «ИН-командные соревнования»			
4.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более
			7,4 7,5
4.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более
			14,0 14,5
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100 88
4.4.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее
			10.00
4.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			5 2
4.6.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее
			10

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 109

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо ГТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «хъёнг»				
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 лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 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, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»				
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 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «стоп-балл», «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника»			
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 9
3.2.	Статическое упражнение: удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	с	не менее 15
3.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее 17
3.4.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее 18
3.5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 3 -
3.6.	Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее 27 24
3.7.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км	мин	не более 18 19
3.8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ИН-имитация техники», «ИН-хъёнг», «ИН-командные соревнования»			
4.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более 6,6 6,8
4.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более 16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 118 108
4.4.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30
4.5.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км	мин, с	не более 18.00 19.00
4.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8 5
4.7.	Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 24 20
4.8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» *февраля* 2022 г. № *129*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «тхэквондо ГТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.2.	Статическое упражнение: удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	с	не менее	
			15,0	
2.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			17	
2.4.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	18
2.5.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,3	5,6

2.6.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			8,1	9,0
2.7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	150
2.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12,10
2.9.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	мин, с	не более	
			16.30	19.30
2.10.	Упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			20	8
2.11.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	-
2.12.	Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			35	31
2.13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ИН-имитация техники», «ИН-хъёнг», «ИН-командные соревнования»				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,2	5,7
3.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			14,0	14,5
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	152
3.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.10	11.34
3.5.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее	
			10.00	
3.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	12
3.7.	Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
3.8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 129

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «тхэквондо ГТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2.2.	Статическое упражнение: удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	с	не менее	
			20	20
2.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			19	19
2.4.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	20
2.5.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,5
2.6.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7

2.7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			210	170
2.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
2.9.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
2.10.	Упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			31	11
2.11.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			9	-
2.12.	Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			40	36
2.13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ИН-имитация техники», «ИН-хъёнг», «ИН-командные соревнования»				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,2	5,7
3.2.	Челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			14,0	14,5
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			158	126
3.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.34
3.5.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.20	-
3.6.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее	
			10.00	
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			22	12
3.8.	Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
3.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «14» февраля 2022 г. № 129

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	6
6.	Конус тренировочный (6 штук в комплекте)	комплект	2
7.	Координационная лестница	штук	2
8.	Лапа боксерская	пар	12
9.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
10.	Макивара большая	штук	12
11.	Макивара малая	штук	12
12.	Манекен водоналивной для бокса	штук	4
13.	Мешок боксерский кожаный	штук	4
14.	Мешок тренировочный стандартный	штук	4
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
16.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) «даянг»	комплект	1
17.	Платформа балансировочная	штук	6
18.	Ракетка двойная	штук	12
19.	Резиновые эспандеры	комплект	12
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Скамья силовая для жима лежа	штук	1
24.	Станок для дисциплины «разбивание досок»	штук	1
25.	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	1
26.	Стенка гимнастическая	штук	6
27.	Стойка для гантелей	штук	2
28.	Таймер электронный	штук	1
29.	Тренировочные барьеры	штук	6
30.	Устройство настенное для подвески мешков	штук	8
31.	Утяжелители для ног (от 1 до 5 кг)	комплект	12

32.	Утяжелители для рук (от 1 до 5 кг)	комплект	12
Оборудование, спортивный инвентарь для спортивных дисциплин «ИН-имитация техники», «ИН-хъёнг», «ИН-командные соревнования»			
33.	Балансировочная доска «Бильгоу» (для мозжечковой стимуляции)	комплект	1
34.	Портативные стойки-опоры	штук	5

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «24» февраля 2022 г. № 129

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	12
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	12
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	12
4.	Костюм парадный	штук	12
5.	Костюм тренировочный	штук	12
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	12
7.	Обувь для зала (степки)	пар	12
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	12
9.	Протектор зубной (капа)	штук	12
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	12
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	12
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	12
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	12
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивной мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Дюбок (форма для тхэквондо)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь для спортивного зала (стелки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки закрытого	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

