



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 70667

от "24" октября 2022

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

« 17 » сентября 2022 г.

№ 740

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

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 МФТ».

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 «17» сентября 2022 г. № 740

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (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 МФТ» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- 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 МФТ», 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, 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 МФТ» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки, 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 МФТ» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (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 МФТ»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом этапе 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 МФТ» (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 МФТ» 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 МФТ» (приложение № 7 к ФССП).

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

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 МФТ»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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 спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных 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 этапе спортивной подготовки

6. Результатом реализации Программы являются:

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 МФТ»;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «специальная техника»);

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 МФТ»;

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 в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «тхэквондо МФТ»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению 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 к соблюдению требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

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

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению 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 к соблюдению 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 МФТ»

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо МФТ», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория» (далее – «весовая категория»),

«спарринг» (далее – «спарринг»), «туль» (далее – «туль»), «разбивание досок» (далее – «разбивание досок»), «специальная техника» (далее – «специальная техника»), 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 МФТ» 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 Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

12. Требования к кадрам 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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

МФТ», 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:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах 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 в 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 относится 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;

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, указывается в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» 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 МФТ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 740

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины «туль»			
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 «весовая категория», «спарринг», «разбивание досок», «специальная техника»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 740

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	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 740

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

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 (%)	35-45	26-34	21-29	17-23	15-25	12-18
Специальная физическая подготовка (%)	26-34	26-34	21-29	21-29	30-40	30-40
Техническая подготовка (%)	17-23	26-34	26-34	30-40	23-27	17-23
Теоретическая подготовка (%)	8-12	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6
Тактическая подготовка (%)	-	2-4	8-12	8-12	12-18	17-23
Психологическая подготовка (%)	-	1-3	4-6	4-6	4-6	4-6

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 740

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

Виды спортивных соревнований	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		
Для спортивных дисциплин «туль», «спарринг», «разбивание досок»						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника»						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	1	1	2	2	2	2
Основные	1	1	1	2	3	3

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо
МФТ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 790

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 МФТ», утвержденному
приказом Минспорта России
от « 14 » сентября 2022 г. № 540

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	3
Координация	3

Условные обозначения:

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«тхэквондо МФТ», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» *сентября* 2022 г. № *440*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «туль»				
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
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «спарринг», «разбивание досок», «специальная техника»				
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			
3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более
			25 20
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более
			15 10
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			15 12

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«тхэквондо МФТ», утвержденному
приказом Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 740

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «туль»				
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 «весовая категория», «спарринг», «разбивание досок», «специальная техника»				
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				

3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			15	10
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			10	5
3.3.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,0	9,4
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			22	20
3.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«тхэквондо МФТ», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 740

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	мин, с	не более	
			16.30	19.30
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			6	2
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			25	23
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне груди с отягощением (350 г), выполняя удар «Юп-чаги»	с	не менее	
			30	25

2.5.	Выполнение удара «Долео чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень за 10 с	количество раз	не менее	
			18	12
2.6.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			10	5
2.7.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
2.8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«тхэквондо МФТ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 740

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
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.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Выполнение удара «нерио-чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень за 10 с	с	не менее
			16 14
2.2.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более
			5 -
2.3.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более
			5 -
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне головы, выполняя удар «Юп-чаги»	с	не менее
			30 25
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«тхэквондо МФТ», утвержденному приказом
Минспорта России
от «17» сентября 2022 г. № 740

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
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.	Доски пластиковые для разбивания (многоцветные)	штук	12
5.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
6.	Координационная лестница	штук	2
7.	Лапа боксерская	пар	12
8.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
9.	Макивара изогнутая	штук	12
10.	Макивара средняя	штук	12
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
13.	Напольное покрытие для тхэквондо «будо-маты» (12x12 м)	комплект	1
14.	Резиновые эспандеры	комплект	12
15.	Секундомер	штук	2
16.	Силовой датчик электронный для измерения силы удара	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Скамья для жима лежа	штук	2
20.	Скамья для пресса и спины (гиперэкстензия)	штук	1
21.	Станок для дисциплины «разбивание досок»	штук	3
22.	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	3
23.	Стенка гимнастическая	штук	6
24.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
25.	Стойка силовая для жима лежа	штук	1
26.	Таймер электронный	штук	1

27.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
28.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 3 кг)	комплект	12
29.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 3 кг)	комплект	12
30.	Штанга олимпийская с обрезиненными дисками и металлическими замками	комплект	2

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«Тхэквондо МФТ»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» сентября 2022 г. № 740

Обеспечение спортивной экипировкой

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

7.	Перчатки открытого типа для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	2	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор на грудь (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1
11.	Форма для тхэквондо (добок)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	1	2	1	2	1
12.	Шлем защитный (для тхэквондо)	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	1	2	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1