

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ УМАТГИРЕЯ ТАВБУЛАТОВА»**

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол Педагогического совета

«_23_»_01_2026г. №_01_

Пр. № «43-ОД» 26.01. 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО «СШ им.

Уматгирея Тавбулатова

_____ Р.У. Тавбулатов

«_26_»_01__2026 г.

**ГODOVOЙ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
(ТХЭКВОНДО)**

**Для групп начальной подготовки,
учебно-тренировочных групп**

г. Грозный-2026г.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Тхэквондо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	2	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5-2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24	8-16			4-8
		1.	Общая физическая подготовка	150-115	115-112	119-156
2.	Специальная физическая подготовка	10-45	45-74	109-150	160-180	180-274
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-0	0-5	21-18	38-74	74-109
4.	Техническая подготовка	60-124	124-184	206-175	293-374	374-436
5.	Тактическая подготовка	4-4	4-9	18-40	29-60	60-40
6.	Теоретическая подготовка	4-12	12-10	12-10	15-4	4-8
7.	Психологическая подготовка	2-5	5-5	13-22	20-10	10-24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-6	4-8	6-4	4-40
9.	Инструкторская практика Судейская практика	0-0	0-5	11-12	13-28	28-75
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-2	2-8	4-4	4-16
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	3-4	5-19	5-20	20-50
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	728-936	936-1248

Этап начальной подготовки **НП-1 года обучения- 4,5 часов в неделю**

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	150	12	11	16	12	11	13	12	12	15	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	10	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Тактическая подготовка	4		1		1					1		1	
6	Теоретическая подготовка	4	1		1						1		1	
7	Психологическая подготовка	2		1						1				
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2					1						1	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1										1		
11	Восстановительные мероприятия	1									1			
Общее количество часов		234	19	19	23	18	18	19	17	19	24	19	21	18

Этап начальной подготовки НП-1 года обучения- 6 часов в неделю

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	115	9	7	10	12	9	9	12	11	9	6	12	9
2.	Специальная физическая подготовка	45	3	3	5	3	5	3	3	5	3	5	4	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	124	12	10	9	13	10	9	12	10	9	11	10	9
5	Тактическая подготовка	4		1			1				1		1	
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	5		1			1			1		1	1	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2					1						1	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2										2		
11	Восстановительные мероприятия	3			1			1			1			
Общее количество часов		312	25	23	26	29	28	23	28	28	24	26	30	22

Этап начальной подготовки НП-2 года обучения, 6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	115	9	7	10	12	9	9	12	11	9	6	12	9
2.	Специальная физическая подготовка	45	3	3	5	3	5	3	3	5	3	5	4	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	124	12	10	9	13	10	9	12	10	9	11	10	9
5	Тактическая подготовка	4		1			1				1		1	
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	5		1			1			1		1	1	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2					1						1	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2										2		
11	Восстановительные мероприятия	3			1			1			1			
Общее количество часов		312	25	23	26	29	28	23	28	28	24	26	30	22

Этап начальной подготовки НП-2 года обучения, 8 часов в неделю

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	112	9	9	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9
2.	Специальная физическая подготовка	74	5	7	6	7	6	6	7	6	5	6	7	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5		1		1		1			1		1	
4	Техническая подготовка	184	15	15	15	15	15	16	15	17	15	15	16	15
5	Тактическая подготовка	9	1		2		2		1		2		1	
6	Теоретическая подготовка	10	2	1		1	1		1		1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	5	1		1					1		1	1	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6			2		2						2	
9	Инструкторская и судейская практика	5		1		1			1		1		1	
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2										2		
11	Восстановительные мероприятия	4		1	1			1			1			
Общее количество часов		416	33	35	36	35	35	34	34	34	35	35	39	31

Учебно-тренировочный этап УТГ-1 года обучения- 10 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	119	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	109	9	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
3.	Участие в спортивных соревнованиях	21	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	206	17	17	18	17	17	17	18	17	17	17	17	17
5	Тактическая подготовка	18	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	13	2	2	1	2	1	2			1	1	1	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4					2						2	
9	Инструкторская и судейская практика	11		2		2		3		2		2		
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2										2		
11	Восстановительные мероприятия	5			1			1		2			1	
Общее количество часов		520	42	43	43	45	42	46	43	44	41	46	44	41

Учебно-тренировочный этап УТГ-2-3 года обучения- 12 часов в неделю

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	156	14	12	14	14	13	11	15	14	13	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	156	14	14	13	14	13	12	14	13	13	12	12	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	18	3		3	2	2	3				1	2	2
4	Техническая подготовка	175	14	15	15	14	15	15	14	14	15	14	15	15
5	Тактическая подготовка	40	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3
6	Теоретическая подготовка	10	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	22	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8					4						4	
9	Инструкторская и судейская практика	12	2		2	2		2	2					2
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8				4						4		
11	Восстановительные мероприятия	19	3		3	3	2	2				2	2	2
Общее количество часов		624	56	48	57	57	55	51	50	47	47	51	54	51

Учебно-тренировочный этап УТГ-4 года обучения- 14 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	145	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	160	13	15	14	13	12	14	13	12	14	13	13	14
3.	Участие в спортивных соревнованиях	38	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	Техническая подготовка	293	24	24	26	24	26	24	24	24	24	25	24	24
5	Тактическая подготовка	29	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2
6	Теоретическая подготовка	15	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	20	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6					3						3	
9	Инструкторская и судейская практика	13		2		3			2		3			3
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4				2						2		
11	Восстановительные мероприятия	5			2			1		1		1		
Общее количество часов		728	58	62	62	63	61	61	60	57	62	62	60	60

Учебно-тренировочный этап УТГ-5 года обучения- 18 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	178	14	14	17	14	17	14	14	16	14	16	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	74	6	6	6	7	6	6	5	7	6	6	7	6
4	Техническая подготовка	374	31	31	31	31	31	31	31	32	31	31	32	31
5	Тактическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Теоретическая подготовка	4			1	1						1	1	
7	Психологическая подготовка	10		2		2		2			2			2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4					2						2	
9	Инструкторская и судейская практика	28	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4				2						2		
11	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	1		3	2	1	1	2
Общее количество часов		936	75	77	79	81	81	76	72	81	77	80	79	78