

**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
(ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА)**

**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	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3

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
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	2	2	1

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	10-12	15-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	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	10-12	15-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5-2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		8-16	6-12			3-6
		1.	Общая физическая подготовка	120-155	155-199	234-260
2.	Специальная физическая подготовка	64-88	88-129	156-212	188-187	187-248
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-6	6-6	20-25	76-93	93-165
4.	Техническая подготовка	30-28	28-35	36-50	177-380	380-167
5.	Тактическая подготовка	5-7	7-17	15-13	55-27	27-156
6.	Теоретическая подготовка	6-7	7-12	12-12	12-8	8-20
7.	Психологическая подготовка	5-9	9-4	10-10	15-20	20-114
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	4-4	4-4	8-20	20-12
9.	Инструкторская практика	-	-	8-6	12-14	14-55
10.	Судейская практика	-	-	8-6	12-14	14-55
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-4	4-4	6-6	10-20	20-16
12.	Восстановительныемеasures	0-4	4-6	11-20	25-20	20-98
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248

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

7	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	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	64	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	30	4	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3
5	Тактическая подготовка	5			1		1			1		1		1
6	Теоретическая подготовка	6	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 практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2										2		
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		234	20	19	19	18	23	17	17	21	18	22	20	20

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	155	14	13	12	13	12	12	12	13	14	12	13	15
2.	Специальная физическая подготовка	88	7	7	8	7	7	8	7	8	7	8	7	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1		1				1		1		2
4.	Техническая подготовка	28	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2
5.	Тактическая подготовка	7	1		1	1		1		1		2		
6.	Теоретическая подготовка	7	1		2		1				1	1		1
7.	Психологическая подготовка	7	1		2		1				1	1	1	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9		2			2			2		2		1
9.	Инструкторская практика	4					2						2	
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	4				2					2			
Общее количество часов		312	25	25	26	27	26	24	21	27	26	33	25	27

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	155	14	13	12	13	12	12	12	13	14	12	13	15
2.	Специальная физическая подготовка	88	7	7	8	7	7	8	7	8	7	8	7	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1		1				1		1		2
4.	Техническая подготовка	28	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2
5.	Тактическая подготовка	7	1		1	1		1		1		2		
6.	Теоретическая подготовка	7	1		2		1				1	1		1
7.	Психологическая подготовка	7	1		2		1				1	1	1	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9		2			2			2		2		1
9.	Инструкторская практика	4					2						2	
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	4				2					2			
Общее количество часов		312	25	25	26	27	26	24	21	27	26	33	25	27

Этап начальной подготовки НП-3-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	199	16	16	17	16	17	17	17	16	17	16	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	129	11	11	10	11	10	11	11	10	11	11	11	11
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6			1	1			1	1		1	1	
4.	Техническая подготовка	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5.	Тактическая подготовка	17	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2
6.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	4		1		1		1					1	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4					2						2	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4				2						2		
12.	Восстановительные мероприятия	6	1			1		1	1		1		1	1
Общее количество часов		416	31	34	34	35	36	34	37	33	34	35	38	35

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	234	19	19	21	19	20	19	19	20	19	21	19	19
2.	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	3			3				3		4	3	4
4.	Техническая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5.	Тактическая подготовка	15	1	2		2		2		2		3		3
6.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	10		2		2			2		2		2	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4			1		1				1		1	
9.	Инструкторская практика	8	1		2		1		2		1		1	
10.	Судейская практика	8		2		1		1		1		2		1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6			2		2					2		
12.	Восстановительные мероприятия	11	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
Общее количество часов		520	42	43	44	45	42	40	40	44	41	50	44	45

Тренировочный этап УТГ-2- 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	260	22	22	23	21	20	21	23	22	23	22	21	20
2.	Специальная физическая подготовка	212	19	17	18	17	16	18	17	18	17	18	19	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	25	5		5					4		3	3	5
4.	Техническая подготовка	50	3	3	4	5	5	4	4	5	3	3	6	5
5.	Тактическая подготовка	13	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
6.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	10		2		2	2			2		2		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4			1		1			1			1	
9.	Инструкторская практика	6		1		1		1		1		1		1
10.	Судейская практика	6		1		1		1		1		1		1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6				2					2	2		
12.	Восстановительные мероприятия	20	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2
Общее количество часов		624	53	49	55	53	48	49	47	58	49	56	53	54

Тренировочный этап УТГ-3-4 года обучения- 15 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	190	20	18	12	16	15	17	14	13	16	19	14	16
2.	Специальная физическая подготовка	188	16	15	16	16	16	15	16	16	15	16	16	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	76	6	6	7	6	7	6	7	6	6	7	6	6
4.	Техническая подготовка	177	14	14	16	14	15	14	14	16	14	16	14	16
5.	Тактическая подготовка	55	5	4	4	6	4	4	6	4	4	5	5	4
6.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	15	1	1	2	1	2		2	1	2	1	1	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8			2		2			2			3	
9.	Инструкторская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10				5						5		
12.	Восстановительные мероприятия	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
Общее количество часов		780	67	63	64	69	66	61	64	63	62	75	63	63

Тренировочный этап УТГ-3-4 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	142	12	11	12	11	13	11	11	12	11	14	11	13
2.	Специальная физическая подготовка	187	17	14	17	15	15	16	15	16	15	15	17	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	93	8	7	7	9	7	7	7	7	9	9	7	9
4.	Техническая подготовка	377	33	30	33	30	35	30	30	33	30	30	33	30
5.	Тактическая подготовка	23	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Теоретическая подготовка	8		2		2					2		2	
7.	Психологическая подготовка	15	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12			3		3			3			3	
9.	Инструкторская практика	14	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
10.	Судейская практика	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	31	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3
Общее количество часов		936	80	73	83	77	83	73	73	80	77	77	82	78