

И.о. директора МБУ ДО «СПОРТ "Лидер" И.К. Левченко
 2023 г.



Утверждаю

Объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по автомобильному спорту

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год				
Общая физическая подготовка	60	80	104	120	137	125	170		150	
Специальная физическая подготовка	35	53	93	112	132	133	163		187	
Спортивные соревнования	0	6	17	18	35	40	70		87	
Техническая подготовка	103	132	225	274	302	396	492		624	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	38	60	70	85	96	83		99	
Инструкторская и судейская практика	0	0	11	18	22	25	21		37	
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	10	12	15	17	41		64	
Итого часов	234	312	520	624	728	832	1040		1248	

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Этапы и годы спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки					Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3, 4 год	5 год					
Общая физическая подготовка	48	58	78	74	100	110	120	137	147			
Специальная физическая подготовка	34	52	69	88	112	123	141	237	270			
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	26	43	51	74	112	160			
Техническая подготовка	77	96	126	130	150	182	166	175	203			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	58	78	94	100	122	174	250	291			
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	6	8	8	37	50			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	10	14	10	13	15	16	50	73			
Интегральная подготовка	23	38	51	93	100	117	133	250	262			
ИТОГО	234	312	416	520	624	728	832	1248	1456			



Утверждено

И.о. директора МБУ ДО «СШОР «Лидер»

И.К. Левченко

2023 г.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Этапы и годы спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2,3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Общая физическая подготовка	105	112	135	127	145	125	140	174	131
Специальная физическая подготовка	32	56	99	105	116	166	187	249	285
Спортивные соревнования	0	0	18	20	22	41	42	63	58
Техническая подготовка	70	100	218	218	254	291	327	388	437
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	35	112	112	141	149	175	274	379
Инструкторская и судейская практика	0	0	18	18	21	30	35	50	50
Медицинские, медико-биологические и	4	9	24	24	29	30	30	50	116
Итого часов	234	312	624	624	728	832	936	1248	1456

И.о. директора МБУ ДО "СПОРТ "Лидер"
 И.К. Левченко
 2023 г.



Утверждено

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

Этапы и годы спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2,3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год			
Общая физическая подготовка	70	88	126	115	124	125	138	89			
Специальная физическая подготовка	29	41	73	78	87	100	110	205			
Спортивные соревнования	0	0	45	50	62	62	85	94			
Техническая подготовка	52	76	120	120	145	143	168	220			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	56	94	94	120	112	131	187			
Инструкторская и судейская практика	0	0	5	6	12	8	8	10			
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	5	5	12	12	15	38			
Интегральная подготовка	42	46	52	52	62	62	73	93			
Итого часов	234	312	520	520	624	624	728	936			



И.о. директора МБУ "СПОРТ "Лидер"

И.К. Левченко

2023 г.

Утверждено

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО "СПОРТ "Лицей"

И.К. Левченко

2023 г.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	1 год	2 год	3,4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год		
Общая физическая подготовка	126	157	150	130	140	170	158	170	187	190		
Специальная физическая подготовка	11	18	20	104	124	140	180	187	208	265		
Спортивные соревнования	0	0	0	36	50	59	70	84	83	100		
Техническая подготовка	80	113	115	190	237	265	324	365	426	532		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	21	24	43	53	58	66	80	73	74		
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	7	21	17	32	21	25		
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	11	13	15	17	18	42	62		
Итого часов	234	312	312	520	624	728	832	936	1040	1248		

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

И.о. директора МБУ ДО "СПОРТ "Лидер"
И.К. Девченко
2023 г.

Утверждено



Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
Общая физическая подготовка	81	84	120	135	156	156	115	129	160		
Специальная физическая подготовка	35	53	67	85	99	99	163	183	235		
Спортивные соревнования	2	6	8	30	31	31	51	62	94		
Техническая подготовка	94	143	191	195	232	232	241	274	390		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	15	17	58	70	70	118	140	280		
Инструкторская и судейская практика	2	2	4	6	18	18	20	23	39		
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	9	11	18	18	20	21	50		
Итого часов	234	312	416	520	624	624	728	832	1248		

Утверждено

И. о. директора МБУ ДО «СНОР "Лидер"

И.К. Левченко

2023 г.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки				учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1,2 год	3 год	4 год				
Общая физическая подготовка	85	84	112	119	164	166	156	150		
Специальная физическая подготовка	33	56	75	104	145	182	215	250		
Спортивные соревнования	0	6	12	21	36	50	120	150		
Техническая подготовка	102	136	187	230	320	350	394	423		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	18	16	26	33	50	73	100		
Инструкторская и судейская практика	0	6	8	10	15	17	41	75		
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	6	10	15	17	41	100		
Итого часов	234	312	416	520	728	832	1040	1248		

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО "СПОРТ "Лидер"

И.К. Левченко

2023 г.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта фехтованию

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год				
Общая физическая подготовка	49	53	70	65	62	81	80	80	65	50		
Специальная физическая подготовка	30	34	45	42	42	56	57	55	43	50		
Спортивные соревнования	0	6	8	14	14	18	42	42	87	125		
Техническая подготовка	130	200	264	310	313	418	475	555	760	836		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	13	17	19	19	25	35	42	54	62		
Инструкторская и судейская практика	0	3	4	9	9	13	24	41	50	87		
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	8	9	9	13	15	17	33	38		
Итого часов	234	312	416	468	468	624	728	832	1092	1248		

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта шахматы



И.о. директора МХ ДО "СПОР "Лидер"
И.К. Левченко

Утверждено

2023 г.

Этапы и годы спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
Общая физическая подготовка	33	42	49	46	58	43	62	75
Специальная физическая подготовка	0	0	37	37	43	43	62	75
Спортивные соревнования	0	6	31	31	36	45	52	125
Техническая подготовка	85	105	195	198	227	233	350	377
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	113	149	262	262	306	306	432	499
Инструкторская и судейская практика	0	5	25	25	29	29	41	25
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	5	25	25	29	29	41	72
Итого-часов	234	312	624	624	728	728	1040	1248

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта шашки



И.о. директора МБУ ДО "СПОРТ-Лидер"
И.К. Левченко

2023 г.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год		
Общая физическая подготовка	18	13	23	23	22	25	50	62		
Специальная физическая подготовка	18	16	23	23	30	30	50	62		
Спортивные соревнования	0	10	14	14	31	75	124	150		
Техническая подготовка	78	110	180	170	250	208	312	401		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	113	153	210	220	267	250	424	486		
Инструкторская и судейская практика	0	3	9	9	12	18	38	25		
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	9	9	12	18	42	62		
Итого часов	234	312	468	468	624	624	1040	1248		