

Принято на заседании
тренинско – преподавательского (педагогического)
совета

Протокол № 35
« 01 » 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки»
П.С. Мустафин
« 01 » 09 2025 г.



Объем тренировочной нагрузки по видам спорта (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)
«Автомобильный спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивный специализации)
		Т №1
		Недельная нагрузка в часах
		18
		Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	150
2.	Специальная физическая подготовка (час)	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	56
4.	Техническая подготовка (час)	421
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	94
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	19
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	46
	Общее количество часов в год	936

«Сноуборд»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивный специализации)	
		НП №1	НП №2	НП №3	Т №1	Т №2
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	6	14	18
		Свыше года			Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (час)	68	68	68	102	234
2.	Специальная физическая подготовка (час)	49	49	49	102	243
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	-	30	46
4.	Техническая подготовка (час)	125	125	125	364	293
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	58	58	58	87	37
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	30	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	12	12	12	13	46
	Общее количество часов в год	312	312	312	728	936

«Горнолыжный спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	«Горнолыжный спорт»		
		Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивный специализации)
		НП №1	НП №2	
		Недельная нагрузка в часах		
		6	6	15
		Свыше года		Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	100	100	195
2.	Специальная физическая подготовка (час)	122	122	206
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	78
4.	Техническая подготовка (час)	3	3	230
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	78	78	23
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	32
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	3	16
	Общее количество часов в год	312	312	780

«Мотоциклетный спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивный специализации)
		Т №1
		Недельная нагрузка в часах
		18
		Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	112
2.	Специальная физическая подготовка (час)	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	112
4.	Техническая подготовка (час)	486
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	56
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	10
	Общее количество часов в год	936

«Скейтбординг»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивный специализации)
		НП №1	НП №2	НП №3	
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	6	
		Свыше года			
				Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (час)	93	93	93	205
2.	Специальная физическая подготовка (час)	94	94	94	327
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	3	3	3	56
4.	Техническая подготовка (час)	94	94	94	234
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	22	22	22	74
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	6	6	20
	Общее количество часов в год	312	312	312	936

«Велосипедный спорт»

Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	СС №1	СС №2
	Недельная нагрузка в часах	
	18*	18*
	До года	До года
Раздел 1. Теоретическая подготовка	54	54
Раздел 2. Практическая подготовка	753	753
2.1. Специальная физическая подготовка	365	365
2.2. Общая физическая подготовка	238	238
2.3. Специальная техническая подготовка	87	87
2.4. Специальная психологическая подготовка	15	15
2.5. Восстановительные мероприятия	48	48
Раздел 4. Тактическая подготовка	110	110
Раздел 5. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	75	75
Раздел 6. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	12	12
Раздел 7. Участие в спортивных соревнованиях	100	100

Раздел 8. Судейская практика	20	20
Раздел 9. Самостоятельная работа	280	280
Всего:	1404	1404

* Для проведения учебно-тренировочных занятий в одной группе обучающихся привлекаются два тренера – преподавателя. Помимо основного привлекается тренер - преподаватель по видам спортивной подготовки. При условии их одновременной работы с обучающимися.

Заместитель директора по физической культуре и спорту



Козлов А. А.