

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ на 2023-2024 спортивный сезон

для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (СП все этапы)

МБУ ДО «СШ № 3»

отделение Легкая атлетика

Группа	Возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость групп	макс при объединении *	Условия зачисления в группы	Количество занятий в неделю	Количество времени одного занятия
НП 1 г.о.	9 лет	4,5-6	234-312	10	19	Контрольные нормативы ОФП и СФП	3	1,5-2 часа (90-120 мин)
НП 2 г.о.	10-11 лет	6-8	312-416	10	19	Контрольные нормативы ОФП и СФП	3-4	2 часа (120 мин)
НП 3 г.о.	11-12 лет	6-8	312-416	10	19	Контрольные нормативы ОФП и СФП	3-4	2 часа (120 мин)
ТГ 1 г.о.	12-13 лет	9-14	468-728	8	15	III юн.- I юн.	3-5	2, 3 часа (120-180 мин)
ТГ 2 г.о.	13-14 лет	9-14	468-728	8	15	III юн.- I юн.	3-5	2, 3 часа (120-180 мин)
ТГ 3 г.о.	14-15 лет	9-14	468-728	8	15	III юн.- I юн.	3-5	2, 3 часа (120-180 мин)
ТГ 4 г.о.	15-17 лет	12-18	624-936	8	15	III-II-I	4-6	2, 3 часа (120-180 мин)
ТГ 5 г.о.	16-17 лет	12-18	624-936	8	15	III-II-I	4-6	2, 3 часа (120-180 мин)
ССМ	14 лет	18-24	936-1248	2	3	КМС	6	3, 4 часа (180-240 мин)
ВСМ	15 лет	24-32	1248-1664	1	2	МС	6-8	4 часа (240 мин)

* При условии не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

Директор



В.А. Сильченко

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ на 2023-2024 спортивный сезон

для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (СП все этапы)

МБУ ДО «СШ № 3»

отделение Лыжные гонки

Группа	Возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость групп	макс при объединении *	Условия зачисления в группы	Количество занятий в неделю	Количество времени одного занятия
НП 1 г.о.	9 лет	4,5-6	234-312	12	23	Контрольные нормативы ОФП и СФП	3	1,5; 2 часа (90,120 мин)
НП 2 г.о.	10-11 лет	6-8	312-416	12	23	Контрольные нормативы ОФП и СФП	3-4	2 часа (120 мин)
НП 3 г.о.	11-12 лет	6-8	312-416	12	23	Контрольные нормативы ОФП и СФП	3-4	2 часа (120 мин)
ТГ 1 г.о.	12-13 лет	10-14	520-728	10	19	III юн.- I юн.	6-7	1,5; 2, 3 часа (90,120, 180 мин)
ТГ 2 г.о.	13-14 лет	10-14	520-728	10	19	III юн.- I юн.	6-7	1,5; 2, 3 часа (90,120, 180 мин)
ТГ 3 г.о.	14-15 лет	16-18	832-936	10	19	III-II-I	9-12	2, 3 часа (120, 180 мин)
ТГ 4 г.о.	15-16 лет	16-18	832-936	10	19	III-II-I	9-12	2, 3 часа (120, 180 мин)
ТГ 5 г.о.	16-17 лет	16-18	832-936	10	19	III-II-I	9-12	2, 3 часа (120, 180 мин)
ССМ	15 лет	20-24	1040-1248	4	7	КМС	9-14	2,3, 4 часа (120, 180, 240 мин)
ВСМ	17 лет	24-32	1248-1664	1	1	МС	9-14	2,3,4, часа (120, 180, 240 мин)

* При условии не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения

Директор



В.А. Сильченко

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ на 2023-2024 спортивный сезон

для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (СП все этапы)

МБУ ДО «СШ № 3»

отделение Фехтования

Группа	Возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость группы	макс при объединении *	Условия зачисления в группы	Количество занятий в неделю	Количество времени одного занятия
НП 1 г.о.	8 лет	4,5-6	234-312	10	19	Контрольные нормативы ОФП и СФП	3	1,5-2 часа (90-120 мин)
НП 2 г.о.	9-10лет	6-8	312-416	10	19	Контрольные нормативы ОФП и СФП	3-4	2 часа (120 мин)
НП 3 г.о.	10-11лет	6-8	312-416	10	19	Контрольные нормативы ОФП и СФП	3-4	2 часа (120 мин)
ТГ 1 г.о.	11 лет	9-12	468-624	4	7	III юн.- I юн.	3-6	2, 3 часа (120, 180 мин)
ТГ 2 г.о.	12-13лет	9-12	468-624	4	7	III юн.- I юн.	3-6	2, 3 часа (120, 180 мин)
ТГ 3 г.о.	13-14лет	9-12	468-624	4	7	III юн.- I юн.	3-6	2, 3 часа (120, 180 мин)
ТГ 4 г.о.	14-16лет	12-16	624-832	4	7	III-II-I	4-6	2, 3 часа (120, 180 мин)
ТГ 5 г.о.	16-17лет	12-16	624-832	4	7	III-II-I	4-6	2, 3 часа (120, 180 мин)
ССМ	13лет	18-24	936-1248	2	3	КМС	6-8	3,4 часа (180, 240 мин)
ВСМ	14 лет	24-32	1248-1664	1	1	МС	6-8	3,4 часа (180, 240 мин)

* При условии не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения

Директор



В.А. Сильченко

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533185

Владелец Сильченко Виктор Алексеевич

Действителен с 08.02.2024 по 07.02.2025