

**Режим работы  
(учебная нагрузка)**

спортивно-оздоровительных групп по общеразвивающим программам  
и тренировочных групп по предпрофессиональным программам в соответствии с ФГТ  
(приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939) и ФССП по видам спорта

**НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

<b>Общеразвивающие программы</b> спортивно-оздоровительные группы, до 6 часов (СОГ весь период)				
группы видов спорта	вид спорта	минимальный возраст зачисления (лет)	минимальная наполняемость (количество)	максимальная наполняемость (количество)
<i>все</i>	с элементами видов спорта	6-18 лет	20	30
<i>Общее количество занятий в неделю: 2-3</i>				
<i>Общее количество часов в год: 184-276</i>				

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

**Предпрофессиональные программы**

группы видов спорта	вид спорта	минимальный возраст зачисления (лет)	минимальная наполняемость (количество)	максимальная наполняемость (количество)
<b>1-2 год обучения, 4-6 часов в неделю (НП 1-2)</b>				
<i>командно-игровые</i>	футбол (мини-футбол)	7-8	12	20
	волейбол	7-8	14	25
	баскетбол	7-8	15	25
<i>игровые</i>	настольный теннис	7-8	10	17
<i>циклические, скоростно-силовые</i>	лыжные гонки	8-9	12	20
	прыжки на лыжах	8-9	12	15
	лёгкая атлетика	8-9	10	15
	гиревой спорт	9-10	10	15
	велоспорт маунтинбайк	7-8	10	15
<i>спортивные единоборства</i>	бокс	8-9	12	17
	спортивная борьба	8-9	12	17
<i>спортивно-технические, осуществляемые в природной среде</i>	спортивный туризм	7-8	12	20
<i>сложно-координационные</i>	эстетическая гимнастика	6-7	15	20
<i>с использованием животных</i>	конный спорт	8-9	8	15
<i>Общее количество занятий в неделю: 2-3</i>				
<i>Общее количество часов в год: 184-276</i>				
<b>3-4 год обучения, 6-8 часов в неделю (НП 3, ТГ 1)</b>				
<i>командно-игровые</i>	футбол (мини-футбол)	9-10	12	14
	волейбол	9-10	14	25
	баскетбол	9-10	15	25
<i>игровые</i>	настольный теннис	9-10	10	16
<i>циклические, скоростно-силовые</i>	лыжные гонки	10-11	12	15
	прыжки на лыжах	10-11	12	15
	лёгкая атлетика	10-11	10	12
	гиревой спорт	11-12	10	12
	велоспорт маунтинбайк	9-10	10	12
<i>спортивные единоборства</i>	бокс	10-11	12	15
	спортивная борьба	10-11	12	15
<i>спортивно-технические, осуществляемые в природной среде</i>	спортивный туризм	9-10	12	15
<i>сложно-координационные</i>	эстетическая гимнастика	8-9	15	20
<i>с использованием животных</i>	конный спорт	10-11	6	20

<i>Общее количество занятий в неделю: 3-4</i>				
<i>Общее количество часов в год: 276 - 368</i>				
<b>5-6 год обучения, 8-10 часов в неделю (ТГ 2)</b>				
<i>командно-игровые</i>	футбол (мини-футбол)	11-12	12	14
	волейбол	11-12	12	20
	баскетбол	11-12	12	20
<i>игровые</i>	настольный теннис	11-12	8	10
<i>циклические, скоростно-силовые</i>	лыжные гонки	12-13	10	12
	прыжки на лыжах	12-13	10	12
	лёгкая атлетика	12-13	8	10
	гиревой спорт	13-14	8	10
	велоспорт маунтинбайк	11-12	8	10
<i>спортивные единоборства</i>	бокс	12-13	12	15
	спортивная борьба	12-13	10	12
<i>спортивно-технические, осуществляемые в природной среде</i>	спортивный туризм	11-12	8	12
<i>сложно-координационные</i>	эстетическая гимнастика	10-11	8	15
<i>с использованием животных</i>	конный спорт	12-13	4	15
<i>Общее количество занятий в неделю: 4-5</i>				
<i>Общее количество часов в год: 368 - 460</i>				
<b>УГЛУБЛЁННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ</b>				
<b>1-2 год обучения, 10-12 часов в неделю (ТГ 3)</b>				
<i>командно-игровые</i>	футбол (мини-футбол)	13-14	12	14
	волейбол	13-14	12	20
	баскетбол	13-14	12	20
<i>игровые</i>	настольный теннис	13-14	8	10
<i>циклические, скоростно-силовые</i>	лыжные гонки	14-15	10	12
	прыжки на лыжах	14-15	10	12
	лёгкая атлетика	14-15	8	10
	гиревой спорт	15-16	8	10
	велоспорт маунтинбайк	13-14	8	10
<i>спортивные единоборства</i>	бокс	14-15	10	12
	спортивная борьба	14-15	10	12
<i>спортивно-технические, осуществляемые в природной среде</i>	спортивный туризм	13-14	8	12
<i>сложно-координационные</i>	эстетическая гимнастика	12-13	8	15
<i>с использованием животных</i>	конный спорт	14-15	4	15
<i>Общее количество занятий в неделю: 4-6</i>				
<i>Общее количество часов в год: 460 - 552</i>				
<b>3-4 год обучения, 12-14 часов в неделю (ТГ 4-5)</b>				
<i>командно-игровые</i>	футбол (мини-футбол)	15-18	12	14
	волейбол	15-18	12	20
	баскетбол	15-18	12	20
<i>игровые</i>	настольный теннис	15-18	8	10
<i>циклические, скоростно-силовые</i>	лыжные гонки	16-18	10	12
	прыжки на лыжах	16-18	10	12
	лёгкая атлетика	16-18	8	10
	гиревой спорт	17-18	8	10
	велоспорт маунтинбайк	15-18	8	10
<i>спортивные единоборства</i>	бокс	16-18	10	12
	спортивная борьба	16-18	10	12
<i>спортивно-технические, осуществляемые в природной среде</i>	спортивный туризм	15-18	8	12
<i>сложно-координационные</i>	эстетическая гимнастика	14-18	8	15
<i>с использованием животных</i>	конный спорт	16-18	4	15
<i>Общее количество занятий в неделю: 5-6</i>				
<i>Общее количество часов в год: 552 - 644</i>				