

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 методического письма к нему),
соответствие ФССП по видам спорта

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

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

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