

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>				