



Утверждаю
Директор МБУ
«СШОР им. В.А. Шевчука»

Ю.В. Шевчук

2022 г.

**Режим тренировочной работы на 2023 учебный год
МБУ «СШОР им. В.А. Шевчука»**

по программе спортивной подготовки

Этап обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления		Минимальная наполняемость групп, чел.	Максимальная наполняемость групп, чел.	Количество учебных часов в неделю	Максимальная продолжительность одного занятия	Требования по физической и спортивной подготовке
		Дев.	Мал.					
Начальная подготовка	1	6	7	10	20	6	2	Выполнение нормативов ОФП
	2	7	8	10	20	8	2	Выполнение нормативов ОФП
Тренировочный этап	1	7	9	5	10	12	2	III юн.
	2	8	10	5	10	12	2	II юн.
	3	9	11	5	10	15	3	I юн.
	4	10	12	5	10	15	3	III взр.
	5	11	13	5	10	15	3	II взр. - I взр.
Совершенствование спортивного мастерства	без ограничений	12	14	2	4	21	4	КМС
Этап высшего мастерства	без ограничений	14	16	1	2	24	4	МС

Зам. директора по СП

Л.Г. Бахова