

РЕЖИМ РАБОТЫ

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

на 2024-2025 спортивный сезон

г. Норильск

**Программа: дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

Срок освоения: 10 лет.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст учащихся для зачисления, (лет)	Требования по спортивной подготовке на начало учебного года	Наполняемость групп			Режим тренировочной работы (час.)		Кол-во занятий в неделю	Кол-во времени одного занятия
				мин.	оптимальный	макс.	недельный	годовой (42 нед.)		
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-18	Систематические занятия, выполнение нормативов по ОФП	10	15-20	20	6	252	3	45 мин
										(90 мин)
										60 мин
										2 часа (120 мин)

Заместитель директора



О.Г. Суворова

Отделение: ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ на 2024-2025 спортивный сезон.
Программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте"
 (на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта)

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Требования по спортивной подготовке на начало учебного года	Наполняемость групп			Режим тренировочной работы (час.)		Кол-во времени одного занятия
				мин.	оптимальный	макс.	недельный	годовой (52 нед.)	
Этап начальной подготовки	1-й	7	Переводные нормативы по ОФП	8	12-14	16	4,5-6	234-312	45 мин 2 часа (90 мин) 60 мин 2 часа (120 мин)
	2-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП	8	12-14	16	6-8	312-416	45 мин 2 часа (90 мин) 60 мин 2 часа (120 мин)
	1-й	8	Переводные нормативы по ОФП и СФП 3 юн., 2 юн. разряд	4	5-7	8	10-12	520-624	45 мин 2-3 часа (90,135 мин) 60 мин 2-3 часа (120,180 мин)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2 юн., 1 юн. разряд	4	5-7	8	10-12	520-624	45 мин 2-3 часа (90,135 мин) 60 мин 2-3 часа (120,180 мин)
	3-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2 юн., 1 юн. разряд	4	5-7	8	10-12	520-624	45 мин 2-3 часа (90,135 мин) 60 мин 2-3 часа (120,180 мин)
	4-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 3, 2 разряд	4	5-7	8	12-16	624-832	45 мин 2-3 часа (90,135 мин) 60 мин 2-3 часа (120,180 мин)
	5-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2, 1 разряд	4	5-7	8	12-16	624-832	45 мин 2-3 часа (90,135 мин) 60 мин 2-3 часа (120,180 мин)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Переводные нормативы по ОФП и СФП КМС, выступать по МС, подтверждение КМС	2	-	-	16-18	832-936	45 мин 3-4 часа (135,180 мин.) 60 мин 3-4 часа (180, 240 мин.)

Заместитель директора

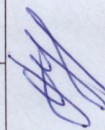


О.Г. Суворова

Отделение: СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА на 2024-2025 спортивный сезон.
Программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика"
 (на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта)

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Требования по спортивной подготовке на начало учебного года	Наполняемость групп			Режим тренировочной работы		Кол-во времени одного занятия
				мин.	оптимальный	мак.	недельный	годовой (52 нед.)	
Этап начальной подготовки	1-й	6	Переводные нормативы по ОФП	10	13-15	20	4,5-6	234-312	45 мин (2 часа)
	2-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП	10	13-15	20	6-8	312-416	60 мин (2 часа)
	3-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 3 юн., 2 юн. разряд	10	13-15	20	8	416	45 мин (2 часа)
	1-й	8	Переводные нормативы по ОФП и СФП 3 юн., 2 юн. разряд	6	8-10	12	10-12	520-624	45 мин (2 часа)
	2-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2 юн., 1 юн. разряд	6	8-10	12	10-12	520-624	60 мин (2 часа)
	3-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2 юн., 1 юн. разряд	6	8-10	12	10-12	520-624	45 мин (2 часа)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 3, 2 разряд	6	8-10	12	12-16	624-832	45 мин (2 часа)
	5-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2, 1 разряд	6	8-10	12	12-16	624-832	60 мин (2 часа)
			Переводные нормативы по ОФП и СФП КМС, выступать по КМС, подтверждение КМС	4	-	-	16-18	832-936	45 мин (3-4 часа)
		10							60 мин (135,180 мин.)
									60 мин (180, 240 мин.)

Заместитель директора



О.Г. Суворова

Отделение: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (ЮНОШИИ) на 2024-2025 спортивный сезон.

Программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика" (на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта)

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Требования по спортивной подготовке на начало учебного года	Наполняемость групп			Режим тренировочной работы (час.)		Кол-во времени одного занятия
				мин.	оптимальный	макс.	недельный	годовой (52 нед.)	
Этап начальной подготовки	1-й	7	Переводные нормативы по ОФП	10	12-15	20	4,5-6	234-312	45 мин (90 мин)
									60 мин (120 мин)
	2-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП	10	12-15	20	6-8	312-416	45 мин (90 мин)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	9	Переводные нормативы по ОФП и СФП 3 юн., 2 юн. разряд	5	6-8	10	10-14	520-728	45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
	2-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2 юн., 1 юн. разряд	5	6-8	10	10-14	520-728	45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
	3-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2 юн., 1 юн. разряд	5	6-8	10	10-14	520-728	45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
	4-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 3, 2 разряд	5	6-8	10	14-18	728-936	45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
	5-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2, 1 разряд	5	6-8	10	14-18	728-936	45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
									45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Переводные нормативы по ОФП и СФП КМС, выступать по КМС, подтверждение КМС	2	-	-	18-24	936-1248	45 мин (135,180 мин.)
									60 мин (180, 240 мин.)

Заместитель директора

О.Г. Суворова

Отделение: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (ДЕВУШКИ) на 2024-2025 спортивный сезон.

Программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика" (на основании *Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта*)

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Требования по спортивной подготовке на начало учебного года	Наполняемость групп			Режим тренировочной работы (час.)		Кол-во времени одного занятия
				мин.	оптимальный	мак.	недельный	годовой (52 нед.)	
Этап начальной подготовки	1-й	6	Переводные нормативы по ОФП	10	12-15	20	4,5-6	234-312	45 мин (90 мин)
									60 мин (120 мин)
	2-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП	10	12-15	20	6-8	312-416	45 мин (90 мин)
									60 мин (120 мин)
	1-й	7	Переводные нормативы по ОФП и СФП 3 юн., 2 юн. разряд	5	6-8	10	10-14	520-728	45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2 юн., 1 юн. разряд	5	6-8	10	10-14	520-728	45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
	3-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2 юн., 1 юн. разряд	5	6-8	10	10-14	520-728	45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
	4-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 3, 2 разряд	5	6-8	10	14-18	728-936	45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
Этап совершенствования спортивного мастерства	5-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2, 1 разряд	5	6-8	10	14-18	728-936	45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
	Без ограничений	12	Переводные нормативы по ОФП и СФП КМС, выступать по МС, подтверждение КМС	2	-	-	18-24	936-1248	45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)
									45 мин (90,135 мин)
									60 мин (120,180 мин)

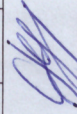
Заместитель директора

О.Г. Суворова

Отделение: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА на 2024-2025 спортивный сезон.
Программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"
 (на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта)

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Требования по спортивной подготовке на начало учебного года	Наполняемость групп			Режим тренировки работы	годовой (52 нед.)	Кол-во времени одного занятия	
				мин.	оптимальный	мак.				
Этап начальной подготовки	1-й	6	Переводные нормативы по ОФП	12	18	24	4,5-6	234-312	45 мин	2 часа (90 мин)
									60 мин	2 часа (120 мин)
	2-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП	12	18	24	6-8	312-416	45 мин	2 часа (90 мин)
									60 мин	2 часа (120 мин)
	3-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 3 юн., 2 юн. разряд	12	18	24	6-8	312-416	45 мин	2 часа (90 мин)
									60 мин	2 часа (120 мин)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	8	Переводные нормативы по ОФП и СФП 3 юн., 2 юн. разряд	6	-	12	12-14	624-728	45 мин	2-3 часа (90,135 мин)
									60 мин	2-3 часа (120,180 мин)
	2-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2 юн., 1 юн. разряд	6	-	12	12-14	624-728	45 мин	2-3 часа (90,135 мин)
									60 мин	2-3 часа (120,180 мин)
	3-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2 юн., 1 юн. разряд	6	-	12	12-14	624-728	45 мин	2-3 часа (90,135 мин)
									60 мин	2-3 часа (120,180 мин)
	4-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 3, 2 разряд	6	-	12	14-18	728-936	45 мин	2-3 часа (90,135 мин)
									60 мин	2-3 часа (120,180 мин)
	5-й		Переводные нормативы по ОФП и СФП 2, 1 разряд	6	-	12	14-18	728-936	45 мин	2-3 часа (90,135 мин)
									60 мин	2-3 часа (120,180 мин)
	Без ограничений	12	Переводные нормативы по ОФП и СФП КМС, выступать по КМС, подтверждение КМС	6	-	-	20-24	1040-1248	45 мин	3-4 часа (135,180 мин.)
									60 мин	3-4 часа (180, 240 мин.)

Заместитель директора



О.Г. Суворова