

Согласовано:
Начальник МУ «Управление по
спорту Администрации города Норильска»

«» А.Ю. Лягин
2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа по зимним видам спорта»
«» М.И. Голуб
2024

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
МБУ ДО « СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»
НА СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН 2024 — 2025 г.г. ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Отделение: ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся для зачисления, (лет)	Требования по спортивной подготовке на конец спортивного сезона	Наполняемость групп		Режим тренировочной работы (час.)				Кол-во занятий в неделю	Кол-во времени одного занятия
				Мин.	Макс.	недельный		годовой			
						мин.	макс	мин	макс		
Начальный	1-й	6-8	Выполнение норм ОФП, СФП	10	19	6	8-10	312	416-520	3-4	1-2 час (60-120 мин)
	2-й	8-9	Выполнение норм ОФП, СФП,	10	18	12	14	624	728	3-4	1-2 час (60-120 мин)
	3-й	9-10	Выполнение норм ОФП, СФП, 3-2 юн.разряд	10	16	12	14	624	728	3-4	1-2 час (60-120 мин)
Тренировочный	1-й	8-11	Выполнение норм ОФП, СФП, 3-2 юн.разряд	5	12	14	16-18	728	832-936	4-6	2-3 час (120-180 мин)
	2-й	11-12	Выполнение норм ОФП, СФП, 1 юн.разряд -III разряд	5	10	14	16-18	728	832-936	4-6	2-3 час (120-180 мин)
	3-й	12-13	Выполнение норм СФП, II-III разряд	5	8	14	16-18	728	832-936	4-6	2-3 час (120-180 мин)
	4-й	13-14	Выполнение норм СФП, II-I разряд	5	6	20	22	1040	1144	4-6	2-3 час (120-180 мин)
	5-й	14-18	Выполнение норм СФП, II-I разряд	5	5	20	22	1040	1144	4-6	2-3 час (120-180 мин)
Совершенствования спортивного мастерства	1-й	13-15	Выполнение норм СФП, КМС	3	4	28	30-32	1456	1560- 1664	6-8	2-3-4 час (120-180-240 мин)
	2-й	16-18	Выполнение норм СФП, КМС	3	4	28	30-32	1456	1560- 1664	6-8	2-3-4 час (120-180-240 мин)

Заместитель директора МБУ ДО «Спортивная школа по зимним видам спорта»



Б.А. Рагулин

Согласовано:
Начальник МУ «Управление по
спорту Администрации города Норильска»

«»
А.Ю. Лягин
2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа по зимним видам спорта»

М.И. Голуб
2024

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
МБУ ДО « СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»
НА СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН 2024 — 2025 г.г. ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Отделение: ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся для зачисления, (лет)	Требования по спортивной подготовке на конец спортивного сезона	Наполняемость групп		Режим тренировочной работы (час.)				Кол-во занятий в неделю	Кол-во времени одного занятия
				Мин.	Макс.	недельный		годовой			
						мин.	макс	мин	макс		
Спортивно- оздоровительный	1-й	4-5	выполнение нормативов по ледовой подготовки	15	30	4	6	144	216	2-4	1-2 час (45-90 мин)
	2-й	5-6	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	15	30	5	6	180	216	3-4	1-2 час (45-90 мин)
	3-й	6-7	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	15	30	6	6	216	216	3-4	1-2 час (45-90 мин)

Заместитель директора МБУ ДО «Спортивная школа по зимним видам спорта»



Б.А. Рагулин

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 727726204259956664116557694330732115049131841915

Владелец Голуб Михаил Иванович

Действителен с 24.07.2026 по 24.07.2027