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