

Согласовано
Начальник Управления по спорту
Администрации города Норильска

А.Ю. Лягин

« » 2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ ЗВС»

М.И. Голуб

« » 2024

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
МБУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА» НА СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН 2024 – 2025 гг.
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Отделение: **ХОККЕЯ**

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Год обучения	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 минимум	годовой минимум		
Начальная подготовка	8	1-й	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	14	30	4,5-6	234-312	3 - 4	1-2 час (45-90 мин)
		2-й	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике	14	28	6-8	312-416	3 - 4	2 часа (90 мин)
		3-й	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике	14	28	8-12	312-416	3 - 4	2-3 час (90- 135 мин)
Тренировочный (этап спортивной специализации)	11	1-й	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике	10	24	12-14	624-728	3 - 4	2-3 час (90- 135 мин)
		2-й	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике	10	24	12-14	624-728	3 - 4	2-3 час (90-135 мин)
		3-й	Выполнение нормативов по ОФП, технической подготовки. Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	10	20	16-18	832-936	5	3 часа (135 мин.)
		4-й	Выполнение нормативов по ОФП, СФП. Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	10	20	16-18	832-936	5	3 часа (135 мин.)

		5-й	Выполнение нормативов по ОФП, СФП. Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	10	20	16-18	832-936	5	3 часа (135 мин.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	15	Без ограничений	«второй спортивный разряд» выполнение нормативов ОФП, СФП	6	17	20-24	1040-1248	6	3-4 часа (135-180 мин.)
				6	17	20-24	1040-1248	6	3-4 часа (135-180 мин.)

Заместитель директора по спортивной работе
МБУ ДО «СШ ЗВС»



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