

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