



РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(из расчета на 52 недели)
МБУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6» на 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение: лыжные гонки									
Этапы подготовки	Год обучения	Возраст учащихся для зачисления, (лет)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года	Наполняемость групп		Режим учебно-тренировочной работы (час.)		Кол-во занятий в неделю	Кол-во времени одного занятия
				Мин.	Макс.	недельный	годовой		
Начальная подготовка	1-й	9-10	выполнение требований Федерального стандарта на этапе начальной подготовки	12	12	6	312	2	2 часа (120 мин)
	2-й	10-11	выполнение требований Федерального стандарта на этапе начальной подготовки	12	16	6	312	2	2 часа (120 мин)
	3-й	11-12	выполнение требований Федерального стандарта на этапе начальной подготовки, выполнение 3,2 или 1 юношеского спортивного разряда	12	16	6	312	2	2 часа (120 мин)
	1-й	12-13	выполнение требований Федерального стандарта на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), выполнение 3,2 или 1 юношеского спортивного разряда	10	10	10	520	4-5	2-3 часа (120, 150, 180 мин)
Учебно-тренировочный	2-й	13-14	выполнение требований Федерального стандарта на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), выполнение III, II или I спортивного разряда для зачисления в УТ 3г.о.	10	10	10	520	4	2-3 часа (120, 150, 180 мин)
	3-й	14-15	выполнение требований Федерального стандарта на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), выполнение III, II или I спортивного разряда	10	10	16	832	6	2-3 часа (120, 150, 180 мин)
	4-й	15-16	выполнение требований Федерального стандарта на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), выполнение III, II или I спортивного разряда	10	10	16	832	6	2-3 часа (120, 150, 180 мин)
	5-й	16-17(18)	выполнение требований Федерального стандарта на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации), выполнение КМС для зачисления в ССМ I г.о.	10	10	16	832	6	2-3 часа (120, 150, 180 мин)



УТВЕРЖАЮ
Директор МБУ ДО «СШ № 6»
Щеглов Д.Д.
Приказ № 101/п от « 05 » 09 2025 г.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
(из расчета на 42 недели)
МБУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6» на 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение: лыжные гонки

Уровень сложности	Возраст учащихся для зачисления, (лет)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года	Наполняемость групп (чел.)		Режим учебно-тренировочной работы (час.)		Кол-во занятий в неделю (шт.)	Кол-во времени одного занятия
			Мин.	Макс.	недельный	годовой		
Стартовый	9-11	Систематические занятия, выполнение нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях школьного уровня	8	12	4	168	2-4	1-2 часа (60, 90, 120 мин)
Базовый	12-13	Систематические занятия, выполнение нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях школьного и городского уровня	8	12	4	168	2-4	1-2 часа (60, 90, 120 мин)
Продвинутый	14-17 (18)	Систематические занятия, выполнение нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях школьного и городского уровня, выполнение III, II или I спортивного разряда для зачисления УТЭ 1,2,3 г.о. дополнительной образовательной программе СП	10	12	4	168	2-4	1-2 часа (60, 90, 120 мин)