



Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ «Феникс»
Сивенков Д.А.
2023г.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке МАУ ДО СШ «Феникс» Отделение баскетбола 52 недели

Год обучения	Минимальный возраст	Мин/макс кол-во уч-ся в группе	Кол-во тренировочных занятий в нед.	Общий объем подготовки (час.) кол-во час. в нед.	Уровень спортивной подготовленности
1	2	3	4	5	6
Этап начальной подготовки					
СО	7 лет	10/30 чел.	3	216/6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
1 год	8 лет	15/30 чел.	3	264/6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2 год	9 лет	15/25 чел.	4	416/8	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3 год	10 лет	15/24 чел.	4	468/9	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)

Учебно-тренировочный этап УТ(СС)					
1 год	11 лет	14 чел./20 чел.	5	520/10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2 год	12 лет	13 чел./20 чел.	5	624/12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
3 год	13 лет	10 чел. /20 чел.	6	728/14	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, спортивный результат
4 год	14 лет	10 чел./16 чел.	6	832/16	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, спортивный результат
5 год	15 лет	10 чел./14 лет.	6	936/18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, спортивный результат



Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ «Феникс»
Сивенков Д.А.
2023г.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке МАУ ДО СШ «Феникс» Отделение настольный теннис 52 недели

Год обучения	Минимальный возраст	Мин/макс кол-во уч-ся в группе	Кол-во тренировочных занятий в нед.	Общий объем подготовки (час.) кол-во час. в нед.	Уровень спортивной подготовленности
1	2	3	4	5	6
Этап начальной подготовки					
1 год	7 лет	10/20 чел.	3	312/6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2 год	8 лет	10/20 чел.	4	416/8	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3 год	9 лет	10/20 чел.	4	468/9	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
Учебно-тренировочный этап УТ(СС)					
1 год	10 лет	10 чел./15 чел.	5	520/10	Выполнение нормативов по ОФП и СФПБ, ТТП
2 год	11 лет	10 чел./15 чел.	5	624/12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП
3 год	12 лет	10 чел./15 чел.	6	728/14	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП спортивный результат
4 год	13 лет	8 чел./12 чел.	6	832/16	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП спортивный результат
5 год	14 лет	8 чел. /12 чел.	6	936/18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП спортивный результат