

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

Год подготовки	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю/ периодичность занятий	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Этапы начальной подготовки</b>				
1-й	7-8	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
2-й	8-9	14	9	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
1-й	9-10	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, II юн. / I юн. разряд
2-й	10-11	12	12	
3-й	11-12	12	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, III / II взрослый разряд
4-й	12-13	12	18	
5-й	14-17	12	18	Выполнение нормативов ФП, ТТП, I взрослый разряд

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

Год подготовки	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю/ периодичность занятий	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Этапы начальной подготовки</b>				
1-й	10-11	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке III юн. разряд
2-й	11-12	14	9	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
1-й	12-13	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, II юн.
2-й	13-14	12	12	
3-й	14-15	12	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, I юн. / II взрослый разряд
4-й	15-16	12	18	
5-й	16-17	12	18	Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП, I взрослый разряд

## **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

### **ДЕВУШКИ**

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

<b>Год подготовки</b>	<b>Возраст учащихся для зачисления</b>	<b>Минимальное число занимающихся группе</b>	<b>Минимальное количество учебных часов в неделю/ периодичность занятий</b>	<b>Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года</b>	
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>					
весь период	6-17	15	6	-	
<b>Этапы начальной подготовки</b>					
1-й	6	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке	-
2-й	7	12	9		Ш юн. разряд
3-й	8	10	9		II юн. разряд
<b>Учебно-тренировочный этап</b>					
1-й	9	8	12	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке	1 юн. р.
2-й	10	7	12		3 разряд
3-й	11	6	16		2 разряд
4-й	12	6	18		2-1 разряд
5-й	13	6	18		1 разряд

## ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

Год подготовки	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное число занимающихся группе	Минимальное количество учебных часов в неделю/ периодичность занятий	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года	
<b>Этапы начальной подготовки</b>					
1-й	12-13	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке	III юн. разряд
2-й	13-14	14	9		II юн. разряд
<b>Учебно-тренировочный этап</b>					
1-й	14	12	12	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке	1 юн. р.
2-й	15	10	12		3 разряд
3-й	16	8	16		2 разряд
4-й	17	6	18		2-1 разряд
5-й	-	6	18		1 разряд, КМС

**ДЗЮДО**

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

<b>Год подготовки</b>	<b>Возраст учащихся для зачисления</b>	<b>Минимальное число занимающихся в группе</b>	<b>Максимальное количество учебных часов в неделю/ периодичность занятий</b>	<b>Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года</b>	
<b>Этапы начальной подготовки</b>					
1-й	10	15	6	Выполнение нормативов по физической и специально-физической подготовке	-
2-й	11	14	9		Ш юн. разряд /желтый пояс/
<b>Учебно-тренировочный этап</b>					
1-й	12	10	12	Выполнение нормативов по физической, специально-физической и технико-технической подготовке	II юн. разряд /оранжевый пояс/
2-й	13	10	12		I юн. разряд /зеленый пояс/
3-й	14	10	16		III взрослый разряд
4-й	15	10	18		II взрослый разряд
5-й	16	10	18		I взрослый разряд, КМС

## ФЕХТОВАНИЕ

### Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год подготовки	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное число занимающихся группе	Минимальное количество учебных часов в неделю/ периодичность занятий	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года	
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>					
весь период	8-17	15	6	-	
<b>Этапы начальной подготовки</b>					
1-й	8-9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	-
2-й	9-10	12	9		III юн. разряд
<b>Учебно-тренировочный этап</b>					
1-й	11-12	8	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП	1 юн. р.
2-й	12-13	7	12		3 разряд
3-й	14-15	6	16		2 разряд
4-й	15-16	6	18		2-1 разряд

## ШАХМАТЫ

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.**

Год подготовки	Минимальное число занимающихся группе	Максимальное количество учебных часов в неделю/ периодичность занятий	Возраст учащихся для зачисления (лет)	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года	
<b>Спортивно-оздоровительный</b>					
Весь период	15 чел.	6 /3 раза по 2 часа	7-17	выполнение нормативов по ОФП	
<b>Этап начальной подготовки</b>					
1 год	15 чел.	6 /3 по 2 часа	7-9	выполнение нормативов по ОФП, ТТП	-
2 год	14 чел.	9 /3 по 3 часа	8-10		50 % - 4 разряд
3 год	14 чел.	9 /3 раза по 3 часа	9-11		100 % - 4 разряд
<b>Учебно-тренировочный этап</b>					
1-й год	20 чел.	12 / 4 раза по 3 часа	10-12	Выполнение нормативов ОФП, ТТП,	50% - 4 разряд, 50% - 3 разряд
2-й год	20 чел.	12/ 4 раза по 3 часа	11-13		100% - 3 разряд
3-й год	16 чел	18 / 5 раз (3 раза – по 4 часа, 2 раза – по 3 часа)	12-14		50 % - 3 разряд, 50 % - 2 разряд
4-й год	16 чел	18 / 5 раз (3 раза – по 4 часа, 2 раза – по 3 часа)	13-15		100 % - 2 разряд
5-й год	16 чел	18 / 5 раз (3 раза – по 4 часа, 2 раза – по 3 часа)	14-16		50 % - 2 разряд, 50 % - 1 разряд
<b>Этап спортивного совершенствования</b>					
1-й год	12 чел.	24 / 6 раз по 4 часа	15-17	Выполнение нормативов ОФП, ТТП	100 % - 1 разряд
2-й год	12 чел.	28 / 7 раз по 4 часа	16-18		50 % - 1 разряд, 50 % - КМС
3-й год	12 чел.	28 / 7 раз по 4 часа	17-19		100 % - КМС

## БАСКЕТБОЛ

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.**

<b>Год подготовки</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления, лет</b>	<b>Минимальное число занимающихся в группе</b>	<b>Максимальное количество учебных часов в неделю</b>	<b>Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года</b>
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>				
1-й	6-8	15	6	
2-й	8-17	15	6	
<b>Этапы начальной подготовки</b>				
1-й	9-10	15	6	Выполнение нормативов по физической, специальной физической и технико-технической подготовке
2-й	-	14	9	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
1-й	-	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, II юн.
2-й	-	12	12	
3-й	-	12	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, I юн. / II взрослый разряд
4-й	-	12	18	
5-й	-	12	18	

## ВОЛЕЙБОЛ

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.**

Год подготовки	Максимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Этапы начальной подготовки</b>				
1-й	9	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
2-й	-	14	9	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
1-й	-	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, II юн.
2-й	-	12	12	
3-й	-	12	16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, I юн. / II взрослый разряд
4-й	-	12	18	
5-й	-	12	18	Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП, I взрослый разряд

## **ФУТБОЛ**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Этапы начальной подготовки</b>				
1-й	7	20	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
2-й	-	18	9	
3-й	-	18	9	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
1-й	-	16	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, II юн.
2-й	-	16	12	
3-й	-	16	16	Выполнение нормативов



4-й	-	16	18	по ОФП, СФП, ТТП, I юн. / III взрослый разряд
5-й	-	16	18	Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП, II-I взрос- лый разряд