

УЧЕБНЫЙ РЕЖИМ

**тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовки обучающихся по
дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивное ориентирование**

МАУДО «СДЮСШОР «Сибиряк» на 2017 учебный год

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный количественный состав группы, чел.	Оптимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической, технической и спортивной подготовки на конец учебного года
Этап начальной подготовки	1	9	10	25	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов (КПН)
	2	10	10	20	8	
	3	11	10	20	8	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	10	14	10	II-II юн., КПН
	2	13	5	14	12	I юн, КПН
	3	14	5	12	14	III, КПН
	4	15	5	12	15	II.КПН
	5	16	5	12	16	I, КМС, КПН
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	16	1	10	24	1-5 ПК, 1-15 ЧФО, 1-15 ПФО, 1-15 ВС, КМС
	2	17	1	10	24	1-4ПК, 1-10 ЧФО, 1-10 ПФО, 1-10 ВС, 1- 10 ПР, подг. КМС
	3	18	1	10	24	1-8 ЧФО, 1-15 ЧР, 1-10 ПР, 1-5 ВС, МС

УЧЕБНЫЙ РЕЖИМ
тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовки обучающихся по
дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта лыжные гонки

МАУДО «СДЮСШОР «Сибиряк» на 2017 учебный год.

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, (лет)	Минимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный количественный состав группы, чел.	Оптимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической, технической и спортивной подготовки на конец учебного года
Этап начальной подготовки	1	9	10	25	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов (КПН)
	2	10	10	20	8	
	3	11	10	20	8	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	10	14	12	Шюн -II юн., КПН
	2	13	5	14	12	I ю, КПН
	3	14	5	12	13	III, КПН
	4	15	4	12	14	II, КПН
	5	16	3	12	14	I, КМС, КПН
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	16	1	10	24	1-3 ПК, 1-30 ЧФО, 1-10 ПФО, 4-10 ПР, 4-10 ВС, КМС
	2	17	1	10	24	1-3 ПК, 4-20 ЧФО, 4-10 ПФО, 4-20 ПР, 1-60 ВС, ,подг. КМС
	3	18	1	10	24	1-5 ЧК, 1-10 эст. ЧР, 10-40 ЧР, 5-10 ПР, 1-40 КР, 1-40 ВС, МС

УЧЕБНЫЙ РЕЖИМ

тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовки обучающихся по
дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта биатлон

МАУДО «СДЮСШОР «Сибиряк» на 2017 учебный год

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, (лет)	Минимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный количественный состав группы, чел.	Оптимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической, технической и спортивной подготовки на конец учебного года
Этап начальной подготовки	1	9	12	25	6	Выполнение контрольно- переводных нормативов (КПН)
	2	10	10	20	8	
	3	11	10	20	8	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	8	14	10	III-IV кв. КПН
	2	13	6	14	10	IV кв, КПН
	3	14	5	12	12	III кв, КПН
	4	15	5	12	14	I кв. по биат., II кв, КПН
	5	16	5	12	14	III кв – КМС по биат., I кв, КПН
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	16	1	10	18	1-6 ЧК, 1-6 ЧФО, 1-6 ПФО, 1-20 ПР, 1-4 ВС, КМС
	2	17	1	10	18	1-6 ЧК, 1-15 ЧФО, 1-15 ПФО, 1- 25 ПР, 1-25 ВС, подт. КМС
	3	18	1	10	24	1-6 ЧК, 1-10 ЧФО, 1-10 ПФО, 1- 20 ПР, 1-20 ВС, МС