



Режим учебно-тренировочной работы на 2026 учебный год МБУДО «СШОР им. В.А. Шевчука»

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки "Спортивная гимнастика"

Этап обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления		Минимальная наполняемость групп, чел	Максимальная наполняемость групп, чел	Количество учебных часов в неделю	Максимальная продолжительность одного занятия	Требования по физической и спортивной подготовке
		Девочки	Мальчики					
Начальная подготовка	1	6	7	10	20	6	2	Выполнение нормативов ОФП
	2	7	8	10	20	8	2	Выполнение нормативов ОФП
Учебно-тренировочный	1	7	9	5	10	10	2	III юн.
	2	8	10	5	10	10	2	II юн.
	3	9	11	5	10	14	3	I юн.
	4	10	12	5	10	14	3	III спортивный.
	5	11	13	5	10	14	3	II спортивный - I взр.
Совершенствование спортивного мастерства	без ограничений	12	14	2	4	18	4	КМС
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	16	1	2	24	4	МС

Заместитель директора по спортивной подготовке

Н.М. Исаева