

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 ДЮСШ № 5
Е.С. Костяева
 04 сентября 2019г.

Режим тренировочной работы по командным игровым видам спорта по виду спорта волейбол

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец учебного года
Базовый этап	1 год	7 лет	15	25	4	Выполнение нормативов ОФП
	2 год	8 лет	15	25	6	Выполнение нормативов ОФП
	3 год	9 лет	15	25	6	Выполнение нормативов ОФП
	4 год	10 лет	15	25	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	5 год	11 лет	15	20	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	6 год	12 лет	15	20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов
Углубленный этап	1 год	13 лет	10	14	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов
	2 год	14 лет	10	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов
	3 год	15 лет	5	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов
	4 год	16 лет	5	12	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**

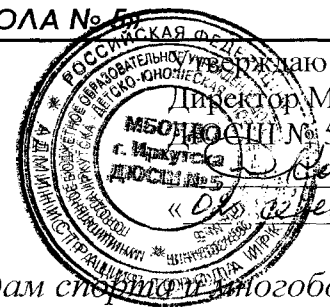


Подписываю: _____
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 ДЮСШ № 5
 г. Иркутска
 Е.С. Костяева
 2019г.

*Режим тренировочной работы по спортивным единоборствам **Кикбоксинг***

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец учебного года
Базовый этап	1 год	7 лет	15	25	4	Выполнение нормативов ОФП
	2 год	8 лет	15	25	6	Выполнение нормативов ОФП
	3 год	9 лет	15	25	6	Выполнение нормативов ОФП
	4 год	10 лет	15	25	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	5 год	11 лет	15	20	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	6 год	12 лет	15	20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов
Углубленный этап	1 год	13 лет	10	14	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов
	2 год	14 лет	10	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов
	3 год	15 лет	5	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов
	4 год	16 лет	5	12	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5 »**

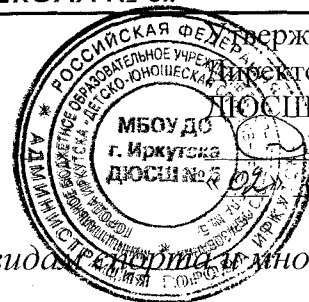


Директор МБОУ ДО г. Иркутска
МБОУ ДО г. Иркутска № 5
« 05 сентября » 2019г.
Е.С. Костяева

*Режим тренировочной работы по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям по виду спорта
плавание*

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец учебного года
Базовый этап	1 год	7 лет	15	20	4	Выполнение нормативов ОФП
	2 год	8 лет	15	20	6	Выполнение нормативов ОФП
	3 год	9 лет	15	20	6	Выполнение нормативов ОФП
	4 год	10 лет	15	20	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	5 год	11 лет	15	20	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	6 год	12 лет	15	20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов
Углубленный этап	1 год	13 лет	10	14	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов
	2 год	14 лет	10	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов
	3 год	15 лет	5	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов
	4 год	16 лет	5	12	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**

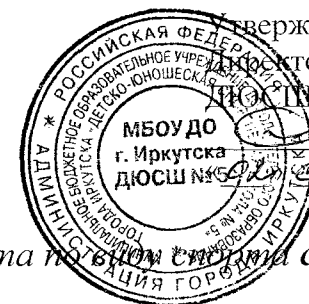


Сверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 ДЮСШ № 5
Е.С. Костяева
 2019г.

*Режим тренировочной работы по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям по виду спорта
адаптивное плавание*

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец учебного года
Базовый этап	1 год	5 лет	15	20	4	Выполнение нормативов ОФП
	2 год	6 лет	15	20	6	Выполнение нормативов ОФП
	3 год	7 лет	15	20	6	Выполнение нормативов ОФП

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**



Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска
 ДЮСШ № 5
 _____ Е.С. Костяева
 2019г.

*Режим тренировочной работы по сложно-координационным видам спорта по виду спорта **спортивная аэробика***

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец учебного года
Базовый этап	1 год	5 лет	15	25	4	Выполнение нормативов ОФП
	2 год	6 лет	15	25	6	Выполнение нормативов ОФП
	3 год	7 лет	15	25	6	Выполнение нормативов ОФП
	4 год	8 лет	15	25	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	5 год	9 лет	15	20	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	6 год	10 лет	15	20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов
Углубленный этап	1 год	11 лет	10	14	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов
	2 год	12 лет	10	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов
	3 год	13 лет	5	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов
	4 год	14 лет	5	12	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов