

Утверждаю: _____
Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»

Царёв Е.Н.

2024 г.



Режим учебно-тренировочной работы МАУДО «СШ по видам единоборств» на 2024 год
Дополнительная образовательная общеразвивающая программа с 01.01.2024

Группы СОГ

(Восточное боевое единоборство, вестлигевое каратэ, карате, кикбоксинг, киокусинкай, тхэквондо (ИТФ), тхэквондо (ГТФ), ушу, тайский бокс, смешанное боевое единоборство (ММА))

Этапы подготовки	Срок реализации этапа (кол-во лет)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке
1-я ступень	4	6-9	12	6	270	Выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
2-я ступень	6	10-15	12			
3-я ступень	2	16 и старше	8-10			

Заместитель директора по спортивной подготовке

_____ / Фиринская Е.А.

Старший инструктор-методист

_____ / Любарская Д.А.