



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО «СШ № 6»  
В.Л. Жуков

**РЕЖИМ**  
**работы муниципального бюджетного образовательного учреждения**  
**дополнительного образования «Спортивная школа № 6»**  
**на 2026-2027 учебный год**

**отделение дзюдо**

| Этапы<br>спортивной<br>подготовки                                    | СОЭ            | ЭНП            |            |             | ТЭ                            |                                     |                                     |                                |                                | ЭССМ                            |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|                                                                      |                | год обучения   |            |             | год обучения                  |                                     |                                     |                                |                                | год об.                         |
|                                                                      |                | 1              | 2          | 3           | 1                             | 2                                   | 3                                   | 4                              | 5                              | 1                               |
| Период<br>обучения                                                   | весь<br>период | до<br>года     | свыше года |             | этап спортивной специализации |                                     |                                     |                                |                                | Без<br>ограниче<br>ний          |
|                                                                      |                |                |            |             | до трех лет                   |                                     | свыше трех лет                      |                                |                                |                                 |
| Возрастные<br>границы лиц,<br>проходящих<br>спортивную<br>подготовку | 6-17           | с 7 лет<br>7-8 | 8-9        | 9-10        | с 11 лет<br>11-12             | 12-13                               | 13-14                               | 14-15                          | 15-17                          | с 14 лет                        |
| Количество<br>час/неделю                                             | 6              | 6              | 8          | 8           | 12                            | 12                                  | 12                                  | 18                             | 18                             | 24                              |
| Наполняемость<br>(количество<br>лиц)                                 | 10-12          | 10-12          | 10-12      | 10-12       | 6-12                          | 6-12                                | 6-12                                | 6-12                           | 6-12                           | 1-6                             |
| Переводные<br>нормативы                                              | ОФП            | ОФП<br>СФП     | ОФП<br>СФП | ОФП,<br>СФП | ОФП,<br>СФП                   | ОФП,<br>СФП<br>III , II, I<br>юн.р. | ОФП,<br>СФП<br>III , II, I<br>юн.р. | ОФП,<br>СФП<br>III,II<br>сп.р. | ОФП,<br>СФП<br>III,II<br>сп.р. | ОФП,<br>СФП<br>I сп.р. -<br>КМС |

\*Необходимый процент для зачисления в группу (перевода на следующий этап) – не менее 50 %

**отделение самбо**

| Этапы<br>спортивной<br>подготовки                                    | СОЭ            | ЭНП            |            |             | ТЭ                            |                                  |                                  |                                          | ЭССМ                            |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|------------|-------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|
|                                                                      |                | год обучения   |            |             | год обучения                  |                                  |                                  |                                          | год об.                         |
|                                                                      |                | 1              | 2          | 3           | 1                             | 2                                | 3                                | 4                                        | 1                               |
| Период<br>обучения                                                   | весь<br>период | до<br>года     | свыше года |             | этап спортивной специализации |                                  |                                  |                                          | Без<br>ограниче<br>ний          |
|                                                                      |                |                |            |             | до трех лет                   |                                  | свыше трех лет                   |                                          |                                 |
| Возрастные<br>границы лиц,<br>проходящих<br>спортивную<br>подготовку | 6 -17          | с 7 лет<br>7-8 | 8-9        | 9-10        | с 11 лет<br>11-12             | 12-13                            | 13-14                            | 14-15                                    | с 14 лет                        |
| Количество<br>час/неделю                                             | 6              | 6              | 8          | 8           | 12                            | 12                               | 12                               | 16                                       | 22                              |
| Наполняемость<br>(количество<br>лиц)                                 | 12-14          | 12-14          | 12-14      | 12-14       | 6-12                          | 6-12                             | 6-12                             | 6-12                                     | 2-6                             |
| Переводные<br>нормативы                                              | ОФП            | ОФП<br>СФП     | ОФП<br>СФП | ОФП,<br>СФП | ОФП,<br>СФП                   | ОФП,<br>СФП<br>III , II<br>юн.р. | ОФП,<br>СФП<br>III , II<br>юн.р. | ОФП,<br>СФП<br>I юн.,<br>III,II<br>сп.р. | ОФП,<br>СФП<br>I сп.р. -<br>КМС |

\*Необходимый процент для зачисления в группу (перевода на следующий этап) – не менее 50 %

**отделение тяжелой атлетики**

| Этапы подготовки                                         | СОЭ             | ЭНП             |              |          | ТЭ                            |                             |                             |                           |                           | ЭССМ            |
|----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|----------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------|
|                                                          |                 | год обучения    |              |          | год обучения                  |                             |                             |                           |                           | год об.         |
|                                                          |                 | 1               | 2            | 3        | 1                             | 2                           | 3                           | 4                         | 5                         | 1               |
| Период обучения                                          | весь период     | до 1 года       | свыше 1 года |          | этап спортивной специализации |                             |                             |                           |                           | Без ограничений |
|                                                          |                 |                 |              |          | до 3-х лет                    |                             |                             | свыше 3-х лет             |                           |                 |
| Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку | 9-17<br>с 9 лет | с 9 лет<br>9-10 | 10-11        | 11-12    | с 12 лет<br>12-13             | 13-14                       | 14-15                       | 15-16                     | 16-17                     | с 13 лет        |
| Количество ч/н                                           | 6               | 6               | 8            | 8        | 12                            | 12                          | 12                          | 15                        | 15                        | 18              |
| Наполняемость (количество лиц)                           | 8-12            | 8-12            | 8-12         | 8-12     | 6-10                          | 6-10                        | 6-10                        | 6-10                      | 6-10                      | 3-6             |
| Переводные нормативы                                     | ОФП             | ОФП, СФП        | ОФП, СФП     | ОФП, СФП | ОФП, СФП, III , II, I юн.р.   | ОФП, СФП, III , II, I юн.р. | ОФП, СФП, III , II, I юн.р. | ОФП, СФП, III,II, I сп.р. | ОФП, СФП, III,II, I сп.р. | КМС             |

\*Необходимый процент для зачисления в группу (перевода на следующий этап) – не менее 50 %

**отделение пауэрлифтинг**

| Этапы<br>подготовки                                                  | СОЭ            | ЭНП                  |              |             | ТЭ                            |                                      |                                      |                                    |                                    | ЭССМ                   |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------|
|                                                                      |                | год обучения         |              |             | год обучения                  |                                      |                                      |                                    |                                    | год об.                |
|                                                                      |                | 1                    | 2            | 3           | 1                             | 2                                    | 3                                    | 4                                  | 5                                  | 1                      |
| Период<br>обучения                                                   | весь<br>период | до 1<br>года         | свыше 1 года |             | этап спортивной специализации |                                      |                                      |                                    |                                    | Без<br>ограни<br>чений |
|                                                                      |                |                      |              |             | до 3-х лет                    |                                      |                                      | свыше 3-х лет                      |                                    |                        |
| Возрастные<br>границы лиц,<br>проходящих<br>спортивную<br>подготовку | 9-17           | с 10<br>лет<br>10-11 | 11-12        | 11-12       | с 12<br>лет<br>12-13          | 13-14                                | 14-15                                | 15-16                              | 16-17                              | с 16<br>лет            |
| Количество<br>ч/н                                                    | 6              | 6                    | 8            | 8           | 10                            | 10                                   | 10                                   | 14                                 | 14                                 | 20                     |
| Наполняемость<br>(количество<br>лиц)                                 | 8-12           | 8-12                 | 8-12         | 8-12        | 6-10                          | 6-10                                 | 6-10                                 | 6-10                               | 6-10                               | 3-6                    |
| Переводные<br>нормативы                                              | ОФП            | ОФП,<br>СФП          | ОФП,<br>СФП  | ОФП,<br>СФП | ОФП,<br>СФП                   | ОФП,<br>СФП,<br>III , II,<br>I юн.р. | ОФП,<br>СФП,<br>III , II, I<br>юн.р. | ОФП,<br>СФП,<br>III,II, I<br>сп.р. | ОФП,<br>СФП,<br>III,II, I<br>сп.р. | КМС                    |

\*Необходимый процент для зачисления в группу (перевода на следующий этап) – не менее 50 %