

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Лидер» города Орска**

Принято

Педагогическим советом

Протокол №17 от 28.02.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «СШ «Лидер»

_____ И.А.Родионов

**Требования к уровню спортивной подготовленности
занимающихся**

г.Орск 2019 г.

Отделение футбол

Этапы подготовки	Срок обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Требования для зачисления	Критерий освоения этапа
Начальная подготовка	1 год	8-9 лет	Выполнение нормативов ОФП,СФП	Выполнение нормативов ОФП,СФП
	2 год	10 лет		
	3 год	11 лет		
Тренировочный этап	1 год	12 лет	Выполнение нормативов ОФП,СФП	Выполнение нормативов ОФП,СФП
	2 год	13 лет	Выполнение нормативов ОФП,СФП	Выполнение нормативов ОФП,СФП 3 юн.разряд
	3 год	14 лет	3 юн.разряд	2 юн.разряд
	4 год	15 лет	2 юн.разряд	2 юн.разряд
	5 год	16 лет	2 юн.разряд	1 юн.разряд

Отделение пауэрлифтинг

Этапы подготовки	Срок обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Требования для зачисления	Критерий освоения этапа
Начальная подготовка	1 год	10 лет	Выполнение нормативов ОФП,СФП	Выполнение нормативов ОФП,СФП
	2 год	11 лет		
Тренировочный этап	1 год	12 лет	Выполнение нормативов ОФП,СФП	Выполнение нормативов ОФП,СФП 3 юн.разряд
	2 год	13 лет	3 юн.разряд	2 юн.разряд
	3 год	14 лет	2 юн.разряд	1 юн.разряд; III р.
	4 год	15 лет	1 юн.разряд; III р.	II р; I р.

Отделение бокс

Этапы подготовки	Срок обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Требования для зачисления	Критерий освоения этапа
Начальная подготовка	1 год	8-10 лет	Выполнение нормативов ОФП,СФП	Выполнение нормативов ОФП,СФП
	2 год	11 лет		
	3 год	12 лет	3 юн.разряд	3 юн.разряд
Тренировочный этап	1 год	13 лет	3 юн.разряд	2 юн.разряд
	2 год	14 лет	2 юн.разряд	1 юн.разряд
	3 год	15 лет	1 юн.разряд; III р.	III р; II р.

Отделение вольная борьба

Этапы подготовки	Срок обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Требования для зачисления	Критерий освоения этапа
Начальная подготовка	1 год	8-10 лет	Выполнение нормативов ОФП,СФП	Выполнение нормативов ОФП,СФП
	2 год	11 лет	Выполнение нормативов ОФП,СФП	Выполнение нормативов ОФП,СФП
	3 год	12 лет	Выполнение нормативов ОФП,СФП	Выполнение нормативов ОФП,СФП 3 юн.разряд
Тренировочный этап	1 год	13 лет	3 юн.разряд	2 юн.разряд
	2 год	14 лет	2 юн.разряд	1 юн.разряд; III р.
	3 год	15 лет	1 юн.разряд; III р.	II р; I р.
	4 год	16 лет	II р; I р.	I р.