

СОГЛАСОВАНО
Начальник УФ и С Исполнительного
комитета г.Набережные Челны
Р.М.Насрединов



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ
«СШ «Строитель»
Р.А.Халилов



РЕЖИМ ДНЯ
МАУ «СШ «Строитель» на 2019/2020 тренировочный год

1. Спортивная школа «Строитель» работает с 06.00 до 22.00 ч.

Тренировочные занятия проводятся в две смены:

I смена - с 08.00 до 12.00

Перерыв - с 12.00 до 13.00

II смена - с 13.00 до 20.00

с 20.00 до 22.00- спортивно-оздоровительные группы для взрослых

2. Продолжительность тренировочной недели:

- НП-1 г. об., НП-3 г. об. - 3-4 дня в неделю;
- ТСС до 2 года обучения - 4-5 дней в неделю;
- ТСС свыше 2-х лет - 5-6 дней в неделю;
- ГСС - 6-7 дней в неделю

3. Недельный режим тренировочной работы на этапах спортивной подготовки:

- НП до года - 6 часов в неделю
- НП свыше года - 8-9 часов в неделю
- ТСС до года - 10-12 часов в неделю
- ТСС свыше года - 12-18 часов в неделю
- ССМ до года - 24 часа в неделю
- ССМ свыше года - 28 часа в неделю

СОГЛАСОВАНО
Заведующий оргсектором

А.Н.Новицкий

Исполнитель: Янгирова А.Т.