

Режим работы
по ДОП (дополнительной образовательной программе) спортивной подготовки
в соответствии с ФССП по видам спорта

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырёх часов.

1 час - астрономический час (60 минут)

Этап	Срок реализации этапов (лет)	Группа	Возрастные границы	Наполняемость (не менее человек)	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап и перевода	Объём ДОП спортивной подготовки (количество часов в неделю не более/нагрузка)	
Бокс ФССП от 04.12.2025 г. № 1076							
начальной подготовки	3	до года	НП1	9	10	не устанавливается	4,5-6
		свыше года	НП2	10-11			6-8
			НП3				
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	до 3 лет	ТГ1	12-13	8	не устанавливается	10-14
			ТГ2				
			ТГ3				
		свыше 3 лет	ТГ4			3,2,1 спортивный	16-18
			ТГ5				
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	ССМ	14	2	кандидат в мастера спорта	20-24	
высшего спортивного мастерства	не ограничивается	ВСМ	16	1	спортивное звание "мастер спорта России"	24-32	
Велосипедный спорт ФССП от 15.12.2025 г. № 1166							
начальной подготовки	4	до 2 лет	НП1	7-10	10	не устанавливается	4,5-6
			НП2				
		свыше 2 лет	НП3				7-8
			НП4				
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	до 3 лет	ТГ1	11-14	6	не устанавливается	9-12
			ТГ2				
			ТГ3				
		свыше 3 лет	ТГ4			3,2,1 спортивный	13-14
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	ССМ	15	2	кандидат в мастера спорта	15-18	
высшего спортивного мастерства	не ограничивается	ВСМ	17	1	спортивное звание "мастер спорта России"	19-24	
Волейбол ФССП от 14.11.2025 г. № 970							
начальной подготовки	3	до года	НП1	8-10	14	не устанавливается	4,5-6
		свыше года	НП2				6-8
			НП3				
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	до 3 лет	ТГ1	11-13	12	не устанавливается	10-12
			ТГ2				
			ТГ3				
		свыше 3 лет	ТГ4			3,2,1 юношеский; 3,2 спортивный	12-18
			ТГ5				
			ТГ6				
Гиревой спорт ФССП от 05.11.2025 г. № 904							
начальной подготовки	2-3	до года	НП1	10	10	не устанавливается	4,5-6
		свыше года	НП2	10-11			6-8
			НП3				
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	до 3 лет	ТГ1	12-13	8	не устанавливается	10-12
			ТГ2				
			ТГ3				
		свыше 3 лет	ТГ4			3,2,1 спортивный	12-14
			ТГ5				
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	ССМ	14	4	кандидат в мастера спорта	20-24	
высшего спортивного мастерства	не ограничивается	ВСМ	15	1	спортивное звание "мастер спорта России"	24-32	

Лёгкая атлетика
ФССП от 24.11.2025 г. № 1016

начальной подготовки	3	до года	НП1	9-11	10	не устанавливается	4,5-6
		свыше года	НП2				6-8
			НП3				
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	до 3 лет	ТГ1	12-13	8	3,2,1 юношеский	9-14
			ТГ2				
			ТГ3				
		свыше 3 лет	ТГ4			3,2,1 спортивный	12-18
			ТГ5				
			ТГ6				
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		ССМ	14	2	кандидат в мастера спорта	18-24
высшего спортивного мастерства	не ограничивается		ВСМ	15	1	спортивное звание "мастер спорта России"	24-32

Лыжные гонки
ФССП от 05.11.2025 г. № 908

начальной подготовки	3	до года	НП1	9-11	12	не устанавливается	4,5-6
		свыше года	НП2				6-8
			НП3				
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	до 2 лет	ТГ1	12-14	10	3,2,1 юношеский	10-14
			ТГ2				
			ТГ3				
		свыше 2 лет	ТГ4			3,2,1 спортивный	16-18
			ТГ5				
			ТГ6				
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		ССМ	15	4	кандидат в мастера спорта	20-24
высшего спортивного мастерства	не ограничивается		ВСМ	17	1	спортивное звание "мастер спорта России"	24-32

Рафтинг
ФССП от 14.08.2025 г. № 657

начальной подготовки	2-3	до года	НП1	10-11	10	не устанавливается	4,5-6
		свыше года	НП2				6-8
			НП3				
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	до 3 лет	ТГ1	12-13	8	не устанавливается	10-14
			ТГ2				
			ТГ3				
		свыше 3 лет	ТГ4			3,2,1 спортивный	14-18
			ТГ5				
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		ССМ	14	4	кандидат в мастера спорта	20-24
высшего спортивного мастерства	не ограничивается		ВСМ	16	2	спортивное звание "мастер спорта России"	24-32

Самбо
ФССП от 04.12.2025 г. № 1083

начальной подготовки	3-4	до года	НП1	7-10	12	не устанавливается	4,5-6
		свыше года	НП2				6-8
			НП3				
			НП4				
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	до 3 лет	ТГ1	11-13	6	не устанавливается	8-12
			ТГ2				
			ТГ3				
		свыше 3 лет	ТГ4			1 юношеский; 3,2 спортивный	12-16
			ТГ5				

Спортивная борьба ФССП от 08.12.2025 г. № 1091							
начальной подготовки	4		НП1	7-10	10	не устанавливается	4,5-6
			НП2				6-8
			НП3				
			НП4				
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	до 3 лет	ТГ1	11-13	8	не устанавливается	10-12
			ТГ2			3,2,1 юношеский	
			ТГ3			3,2,1 спортивный	12-20
		свыше 3 лет	ТГ4				
			ТГ5				
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		ССМ	14	4	кандидат в мастера спорта	20-28
высшего спортивного мастерства	не ограничивается		ВСМ	16	2	спортивное звание "мастер спорта России"	24-32
Спортивный туризм ФССП от 14.11.2025 г. № 955							
начальной подготовки	2		НП1	8-9	12	не устанавливается	4,5-6
			НП2				6-9
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	до 3 лет	ТГ1	10-14	8	3,2,1 юношеский	8-14
			ТГ2				
			ТГ3			3,2,1 спортивный	12-18
		свыше 3 лет	ТГ4				
			ТГ5				
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		ССМ	15	4	кандидат в мастера спорта	16-28
высшего спортивного мастерства	не ограничивается		ВСМ	17	1	спортивное звание "мастер спорта России"	20-32
Тхэквондо (для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория") ФССП от 14.11.2025 г. № 959							
начальной подготовки	2		НП1	10-11	12	не устанавливается	6-8
			НП2				8-10
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	до 3 лет	ТГ1	12-13	8	не устанавливается	10-14
			ТГ2			3,2,1 юношеский	
			ТГ3			3,2,1 спортивный	14-18
		свыше 3 лет	ТГ4				
			ТГ5				
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		ССМ	14	4	кандидат в мастера спорта	20-24
высшего спортивного мастерства	не ограничивается		ВСМ	16	1	спортивное звание "мастер спорта России"	24-32
Футбол /мини-футбол (футзал) ФССП от 24.11.2025 г. № 1008							
начальной подготовки	3	до года	НП1	7-9	14	не устанавливается	4,5-6
		свыше года	НП2				6-8
			НП3				
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	до 3 лет	ТГ1	10-13	12	не устанавливается	10-12
			ТГ2				
			ТГ3				
		свыше 3 лет	ТГ4			3,2,1 юношеский; 3 спортивный	12-16
			ТГ5				
			ТГ6				
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		ССМ	14	не устанавливается	2 спортивный	16-18
высшего спортивного мастерства	не ограничивается		ВСМ	16	не устанавливается	1 спортивный	18-24

Художественная гимнастика
ФССП от 12.12.2025 г. № 1142

спортивная дисциплина индивидуальная программа

начальной подготовки	2-3	до года	НП1	6-7 (д.м.)	10	девочки - 3 норматива мальчики - 4 норматива	4,5-6
		свыше года	НП2			девочки - 10 нормативов мальчики - 9 нормативов 3,2 юношеский	6-8
			НП3				
учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	до 3 лет	ТГ1	8-12 (д.м.)	5	девочки - 10 нормативов мальчики - 14 нормативов 1 юношеский, 3 спортивный (до 3 лет) 2,1 спортивный (свыше 3 лет)	12-14
			ТГ2				14-18
			ТГ3				
		свыше 3 лет	ТГ4				
			ТГ5				
совершенствовани я спортивного мастерства	не ограничивается		ССМ	13 (д.м.)	2	девочки - 14 нормативов мальчики - 15 нормативов кандидат в мастера спорта (дев.) 1 спортивный (муж.)	20-24
высшего спортивного мастерства	не ограничивается		ВСМ	15 (д.м.)	1	девочки - 12 нормативов мальчики - 11 нормативов спортивное звание "мастер спорта России"(дев.) спортивное звание "кандидат в мастера спорта" (муж.)	24-32

Шахматы

ФССП от 24.10.2025 г. № 876

начальной подготовки	2	до года	НП1	6-7	10	не устанавливается	4,5-6
		свыше года	НП2				6-8
учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	до 3 лет	ТГ1	8	6	3,2,1 юношеский	9-12
			ТГ2				
			ТГ3				
		свыше 3 лет	ТГ4			3,2,1 спортивный	12-16
			ТГ5				
совершенствова ния спортивного мастерства	не ограничивается		ССМ	10	2	кандидат в мастера спорта	18-24
высшего спортивного мастерства	не ограничивается		ВСМ	12	2	спортивное звание "мастер спорта России" и (или) "гроссмейстер России" и (или) "мастер спорта России международного класса"	24-32