

**ПРИНЯТ**  
Советом  
МБУ ДО "СШ "Арктика"  
Протокол № 2, от 13 апреля 2023г.



**РЕЖИМ**  
**учебно-тренировочной работы по программе спортивной подготовки**  
**"ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ"**

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество лиц (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Количество часов в неделю	Требования для перевода обучающихся на следующий этап подготовки на конец учебного года
<b>СО</b>	Весь период	7-18 лет	15	30	6	- по ОФП и СФП. <b>(б/р)</b>
<b>НП</b>	НП - 1 г.о.	9-10 лет	12	30	6	- по ОФП и СФП. <b>(б/р)</b>
	НП - 2 г.о.	10-11 лет	12	30	8	- по ОФП и СФП. <b>(б/р)</b>
	НП - 3 г.о.	11-12 лет	12	30	8	- по спортивной подготовке, <b>(3 юн.);</b> - по ОФП и СФП.
<b>УТ</b>	УТ - 1 г.о.	12-13 лет	10	20	12	- по спортивной подготовке, <b>(2 юн. - 1 юн.);</b> - по ОФП и СФП.
	УТ - 2 г.о.	13-14 лет	10	20	12	- по спортивной подготовке, <b>(1 юн - 3 сп.р.);</b> - по ОФП и СФП.
	УТ - 3 г.о.	14-15 лет	10	20	16	- по спортивной подготовке, <b>(3 сп.р. - 2 сп.р.);</b> - по ОФП и СФП.
	УТ - 4 г.о.	15-16 лет	10	20	16	- по спортивной подготовке, <b>(2 сп.р. - 1 сп.р.);</b> - по ОФП и СФП.
	УТ - 5 г.о.	16-17 лет	10	20	16	- по спортивной подготовке, <b>(КМС);</b> - по ОФП и СФП.
<b>ССМ</b>	До года	15 и старше	4	16	20	- по спортивной подготовке, <b>(КМС);</b> - по ОФП и СФП.
	Свыше года	16 и старше	4	14	24	- по спортивной подготовке, <b>(КМС - МС);</b> - по ОФП и СФП.
<b>ВСМ</b>	Весь период	17 и старше	1	12	28	- по спортивной подготовке, <b>(МС);</b> - по ОФП и СФП.