

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

УТВЕРЖДЕН
 Приказом директора
 МБУ ДО "СШ "Арктика"
 от 13 апреля 2023г. № 53



РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы по программе спортивной подготовки
"СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"

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
СО	Весь период	6-18 лет	15	30	6	- по ОФП и СФП. (б/р)
НП	НП - 1 г.о.	7-8 лет	12	30	6	- по ОФП и СФП. (б/р)
	НП - 2 г.о.	8-9 лет	12	30	8	- по спортивной подготовке, (3 юн.) ; - по ОФП и СФП.
УТ	УТ - 1 г.о.	9-10 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке, (2 юн. - 1 юн.) ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 2 г.о.	10-11 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке, (1 юн - 3 сп.р.) ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 3 г.о.	11-12 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке, (3 сп.р. - 2 сп.р.) ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 4 г.о.	12-13 лет	8	20	16	- по спортивной подготовке, (2 сп.р. - 1 сп.р.) ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 5 г.о.	13-14 лет	8	20	16	- по спортивной подготовке, (КМС) ; - по ОФП и СФП.
ССМ	До года	14 и старше	4	16	20	- по спортивной подготовке, (КМС) ; - по ОФП и СФП.
	Свыше года	15 и старше	4	14	24	- по спортивной подготовке, (КМС - МС) ; - по ОФП и СФП.
ВСМ	Весь период	15 и старше	2	12	28	- по спортивной подготовке, (МС) ; - по ОФП и СФП.