

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник»
 А.А.Аникин
 « 05 » _____ 2014 г.



**Учебно-тренировочный режим
 и требования по физической, технической и спортивной подготовке
 МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник» на 2014 учебный год
 Отделение спортивной акробатики**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	7	10	15	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	2	8	10	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
УТГ	1	9	5	10	12	Выполнение КПН по ОФП и СФП на всех этапах обучения 3юн.-2юн.
	2	10	4	10	14	2юн.-1юн.
	3	11	2	8	16	1юн.-3взр.
	4	12	2	8	18	3взр.-2взр.
	5	13	1	6	20	2 взр., 1 взр., КМС
СС	1	14	1	5	24	КМС
	2	15	1	5	28	КМС
	3	16	1	4	28	МС
ВСМ	Весь период	17	1	4	32	МС-МСМК



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
МАОУ ДОД «СДЮСШОР «Спутник»
А.А.Аникин
« 08 » 01 2014 г.

Учебно-тренировочный режим
и требования по физической, технической и спортивной подготовке
МАОУ ДОД «СДЮСШОР «Спутник» на 2014 учебный год
Отделение прыжков на батуте

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	7	10	15	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	2	8	10	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
УТГ	1	9	6	10	12	Выполнение КПН по ОФП и СФП на всех этапах обучения 3юн.-2юн
	2	10	5	10	14	2юн.-1юн.
	3	11	2	8	16	1юн.-3взр.
	4	12	2	8	18	3взр.-1взр.
	5	13	1	6	20	2 взр., 1 взр., КМС
СС	1	14	1	5	24	КМС
	2	15	1	5	28	КМС
	3	16	1	4	28	МС
ВСМ	Весь период	17	1	4	32	МС-МСМК

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 МАОУ ДОД «СДЮСШОР «Спутник»
 А.А.Аникин
 « 08 » _____ 2014 г.



**Учебно-тренировочный режим
 и требования по физической, технической и спортивной подготовке
 МАОУ ДОД «СДЮСШОР «Спутник» на 2014 учебный год**

Отделение легкой атлетики (спринт, средние дистанции, барьерный бег, прыжки, длинные дистанции)

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	9	15	15	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	2	10	14	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	3	11	14	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
УТГ	1	12	10	15	12	50%- 3юн
	2	13	8	15	14	3юн.-2юн.
	3	14	6	15	16	2юн.-1юн.
	4	15	3	15	18	1юн.-3взр.
	5	16	1	15	20	2 взр., 1 взр., КМС
СС	1	17	1	12	24	КМС
	2	18	1	12	28	КМС
	3	19	1	12	28	МС
ВСМ	Весь период	19	1	8	32	МС-МСМК

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник»
 А.А.Аникин
 « 08 » _____ 2014г.



**Учебно-тренировочный режим
 и требования по физической, технической и спортивной подготовке
 МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник» на 2014 учебный год
 Отделение подводного спорта**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	8	10	15	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	2	9	10	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	3	10	10	15	9	2 юн.-3 юн.
УТГ	1	11	6	15	12	2юн.-1 юн
	2	12	6	15	14	3
	3	13	6	15	16	2
	4	14	4	15	18	1
	5	15	2	15	20	КМС
СС	1	16	1	12	24	КМС
	2	17	1	12	28	КМС
	3	18	1	12	28	МС
ВСМ	Весь период	До 23 и старше, если член сборной команды края России, или резервный состав	1	9	32	МС подтверждение. Положительная динамика технических результатов. Выполнение МСМК.

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник»
 А.А.Аникин
 « 08 » _____ 2014 г.



**Учебно-тренировочный режим
 и требования по физической, технической и спортивной подготовке
 МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник» на 2014 учебный год
 Отделение морское многоборье (гребля на ялах)**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	10	10	15	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	2	11	10	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	3	12	10	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
УТГ	1	13	7	15	12	3юн -2юн
	2	14	7	15	14	2юн- 1 юн
	3	15	7	15	16	1юн.- 3вз.
	4	16	6	15	18	3вз. – 2вз.
	5	17	6	15	20	2 вз-1вз. - КМС
СС	1	18	3	12	24	КМС
	2	19	1	12	28	КМС - МС
	3	20	1	12	28	КМС-МС
ВСМ	Весь период	21 и старше	1	8	32	МС - МСМК

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
 MAOYДOД «CДЮCШOP «Cпутник»

А.А.Аникин

« 08 » _____ 2014 г.



**Учебно-тренировочный режим
 и требования по физической, технической и спортивной подготовке
 MAOYДOД «CДЮCШOP «Cпутник» на 2014 учебный год
 Отделение спортивного туризма**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года		
						Выполнение КПН по ОФП СФП на всех этапах обучения	Или участие в соревнованиях по спортивным походам	Или участие в соревнованиях по туристскому многоборью
НП	1	9	10	15	6	Поход 1 степени сложности	Школьные, районные	б/р
	2	10	10	15	9	Поход 2 степени сложности	1 класс дистанции Районные, городские	б/р
	3	11	10	15	9	Поход 3 степени сложности	1 класс дистанции городские	3 юн.
УТГ	1	12	10	15	12	Поход 1 категории сл.	2класс дистанции , городские	2 юн.
	2	13	6	15	14	2 похода 2 к. сл.	3 класс дистанции городские	1 юн
	3	14	4	15	16	Поход 3 к.сл.	3-4класс дистанции краевые региональные	3
	4	15	2	15	18	Поход 3 к. сл.	3-5 класс дистанции Краевые Региональные российские	3
	5	16	2	15	20	Поход 4 к. сл.	3-5 класс дистанции Краевые Региональные российские	2 по маршруту, 1 или КМС по дистанции

СС	1	17	1	12	24	Поход 4 к. сл.	3-5 класс дистанции Краевые Региональные русские	1 по маршруту, КМС по дистанции
	2	18	1	12	28	Поход 4 к. сл. Поход 5 к. сл.	3-6 класс дистанции Краевые Региональные русские	1 по маршруту, КМС по дистанции
	3	19	1	12	28	Поход 5 к. сл.	3-6 класс дистанции Краевые Региональные русские	1 по маршруту, КМС, МС по дистанции
ВСМ	Весь период	20 и старше	1	8	32	2 похода 5 к. сл.	3-6 класс дистанции Краевые Региональные русские	КМС по маршруту, МС по дистанции

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник»
 А.А.Аникин
 « 08 » _____ 2014 г.



**Учебно-тренировочный режим
 и требования по физической, технической и спортивной подготовке
 МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник» на 2014 учебный год**

Отделение рафтинг

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	11	10	15	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП на всех этапах обучения
	2	12	8	14	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП
УТГ	1	13	6	12	12	3юн – 2 юн
	2	14	6	12	12	2 юн – 1 юн
	3	15	4	8	18	1 юн – 3 взр
	4	16	4	8	18	3 взр – 2 взр
	5	17	4	8	18	2 взр, 1 взр, или КМС
СС	1	18	1	6	24	КМС
	2	19	1	6	24	КМС
	3	20	1	6	24	КМС и МС
ВСМ	Весь период	21 До 25 и старше, если член сборной края, России	1	6	28	МС, подтверждение. Положительная динамика технических результатов. Выполнение МСМК

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник»

А.А.Аникин

« 08 » _____ 2014г.



**Учебно-тренировочный режим
и требования по физической, технической и спортивной подготовке
МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник» на 2014 учебный год
Отделение фехтования**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	9	15	15	6	Выполнение КПН по ОФП
	2	10	14	15	9	Выполнение КПН по ОФП
УТГ	1	11	10	15	12	Выполнение КПН по ОФП и СФП на последующих этапах обучения 2 юн
	2	12	9	15	14	2 юн.- 1 юн
	3	13	7	15	16	1 юн - 2 взр.
	4	14	5	15	18	2взр.- 1 взр.
	5	15	4	15	20	1взр. или КМС
СС	1	16	1	12	24	КМС
	2	17	1	12	28	КМС
	3	18	1	12	28	КМС или МС
ВСМ	Весь период	19	1	8	32	МС-МСМК

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник»
 А.А.Аникин
 « 08 » _____ 2014г.



**Учебно-тренировочный режим
 и требования по физической, технической и спортивной подготовке
 МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник» на 2014 учебный год
 Отделение шахмат**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	7	15	15	6	Выполнение КПН по ОФП и ТП
	2	8	14	15	9	Выполнение КПН по ОФП и ТП
УТГ	1	9	10	15	12	выполнение КПН по ОФП и ТП 3 разряд
	2	10	10	15	14	выполнение КПН по ОФП и ТП 3 разряд
	3	11	6	15	16	выполнение КПН по ОФП и ТП 2 - 1 разряд
	4	12	3	15	18	выполнение КПН по ОФП и ТП 2 - 1 разряд
	5	13	3	15	20	выполнение КПН по ОФП и ТП 1 разряд, КМС
СС	1	14	1	12	24	подтверждение КМС
	2	15	1	12	28	подтверждение КМС
	3	16	1	12	28	выполнение МС, МФиде положительная динамика спортивных результатов на протяжении всего этапа
ВСМ	Весь период	17	1	8	32	подтверждение МФиде, выполнение международного мастера, международного гроссмейстера, стабильность спортивных результатов

КПН* – контрольно-переводные нормативы, ОФП*- общая физическая подготовка, ТП*- техническая подготовка