



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ «СШОР «Юность»
 Н.Е. Мухомалева
 2022

учебно-тренировочных занятий и требований по физической, технической и спортивной подготовке для лиц, проходящих спортивную подготовку в МАУ «СШОР «Юность» на 2023 г

Отделение волейбола

наименование этапа	продолжительность этапов (в годах)	возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	наполняемость групп (человек)	количество часов в неделю	самостоятельная подготовка по индивидуальному плану (в неделю)	общее количество часов в год	требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
начальной подготовки	1	8	14	4,5		234	Нормативы по ОФП и СФП
	2	8	14	8		416	Нормативы по ОФП и СФП
	3	8	14	8		416	Нормативы по ОФП и СФП
	1	11	12	10		520	Нормативы по ОФП и СФП
учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	2	11	12	10		520	Нормативы по ОФП и СФП
	3	11	12	16		832	Нормативы по ОФП и СФП
	4	11	12	16		832	Нормативы по ОФП и СФП
	5	11	12	16		832	Нормативы по ОФП и СФП
совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6	До двух лет-20 Свыше двух лет-22	До двух лет-4 Свыше двух лет-6	До двух лет-1040 Свыше двух лет-1144	Нормативы по ОФП и СФП 1 спортивный разряд

Заместитель директора по спортивной подготовке

Л.Г. Брюханова