Приложение №2

к приказу от 29 декабря 2023 г. № 328

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО "СШОР "Юность"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Е. Мухгалеева

**Режим учебно-тренировочной работы на 2024 учебный год в МАУДО «СШОР «Юность»**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта волейбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа  | Год обучения | Возраст, лет | Минимальное число занимающихся в группе | Количество часов в неделю | Максимальная продолжительность одного занятия | Требования и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап и год обучения |
| Этап начальной подготовки | 1 | 8 | 14 | 4,5 | 2 | Нормативы по ОФП и СФП |
| 2 | 9 | 14 | 6 | 2 | Нормативы по ОФП и СФП |
| 3 | 10 | 14 | 8 | 2 | Нормативы по ОФП и СФП  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 11 | 12 | 10 | 3 | Нормативы по ОФП и СФП  |
| 2 | 12 | 12 | 10 | 3 | Нормативы по ОФП и СФП |
| 3 | 13 | 12 | 12 | 3 | Нормативы по ОФП и СФП |
| 4 | 14 | 12 | 14 | 3 | Нормативы по ОФП и СФП **3,2,1 юн. р., 3,2 сп. р.** |
| 5 | 15 | 12 | 16 | 3 | Нормативы по ОФП и СФП**3,2,1 юн. р., 3,2 сп. р.** |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 6 | 18 | 4 | Нормативы по ОФП и СФП **1 спортивный разряд****Кандидат в спортивную сборную команду Красноярского края** |

**Режим учебно-тренировочной работы на 2024 учебный год в МАУДО «СШОР «Юность»**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта стрельба из лука**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа  | Год обучения | Возраст(лет) | Минимальное число занимающихся в группе | Количество часов в неделю | Учебно-тренировочный процесс в неделю | Самостоятельная подготовка (по индивидуальному плану) в неделю | Максимальная продолжительность одного занятия | Требования и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап и год обучения |
| Этап начальной подготовки | 1 | 10 | 10 | 4,5 | 4,5 | - | 2 | Нормативы по ОФП и СФП |
| 2 | 11 | 10 | 6 | 6 | - | 2 | Нормативы по ОФП и СФП |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 12 | 8 | 12 | 12 | - | 3 | Нормативы по ОФП и СФП **3, 2, 1 юн. сп. р.,**  |
| 2 | 13 | 8 | 12 | 12 | - | 3 | Нормативы по ОФП и СФП**3, 2, 1 юн. сп. р.,** |
| 3 | 14 | 8 | 14 | 14 | - | 3 | Нормативы по ОФП и СФП**3, 2, 1 юн. сп. р.,** |
| 4 | 15 | 8 | 14 | 14 | - | 3 | Нормативы по ОФП и СФП **3, 2, 1 сп. р.** |
| 5 | 16 | 8 | 16 | 16 | - | 3 | Нормативы по ОФП и СФП**3, 2, 1 сп. р.** |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2 | 20 | 18 | 2 | 4 | Нормативы по ОФП и СФП **Спортивный разряд: «Кандидат в мастера спорта»****Кандидат в спортивную сборную команду Красноярского края** |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 1 | 24 | 20 | 4 | 4 | Нормативы по ОФП и СФП **Спортивное звание:** **«Мастер спорта России»****Кандидат в спортивную сборную команду Красноярского края** |

**Режим учебно-тренировочной работы на 2024 учебный год в МАУДО «СШОР «Юность»**

**по дополнительной образовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по видам спорта волейбол, гандбол**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа  | Возраст, лет | Минимальное число занимающихся в группе | Количество часов в неделю | Максимальная продолжительность одного занятия | Требования и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап и год обучения |
| Спортивно-оздоровительный этап | 7-11 | 14 | 4,5 | 2 | Нормативы по ОФП и СФП |
| 12-15 | 14 | 6 | 2 | Нормативы по ОФП и СФП |
| 16-18 | 14 | 8 | 2 | Нормативы по ОФП и СФП  |