УТВЕРЖДЁН»

приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска

ДЮСШ № 4 от 27.12.2022 г. № 104/2

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

МБОУ ДО Г. ИРКУТСКА «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД с 01.01.2023 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Год  обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость группы | Максимальный количественный состав группы  (чел.) | Максимальное количество учебных часов в неделю | Уровень спортивной квалификации |
| Начальная  подготовка | 1 год | 8 лет | 15 | 25 | 4,5 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2 год | 9 лет | 15 | 25 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 год | 10 лет | 15 | 25 | 8 | Выполнение нормативов ОФП |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 год | 11 лет | 12 | 25 | 10 | Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |
| 2 год | 12 лет | 12 | 25 | 12 | 3 юношеский разряд |
| 3 год | 13 лет | 12 | 25 | 14 | 2 юношеский разряд |
| 4 год | 14 лет | 12 | 15 | 16 | 3 спортивный разряд |
| 5 год | 15 лет | 12 | 15 | 18 | 2 спортивный разряд |
| Этап совершенствования  спортивного  мастерства | 1 год | 14-15 лет | 6 | 12 | 20 | 1 спортивный разряд |
| 2 год | 15-16 лет | 6 | 12 | 22 | 1 спортивный разряд |
| 3 год | 17-18 лет | 6 | 12 | 24 | 1 спортивный разряд |