Утверждаю
Директор МБУ ДО СШОР «Молодость»
Н.Е. Шатохина

Учебно-тренировочный план
МБУ ДО СШОР «Молодость»
на 2026-2027 тренировочный год

Волейбол

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовка			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Количество часов в неделю	4.5	6	6	10	10	10	12	12	12
Наполняемость	14	14	14	12	12	12	12	12	12
Возраст для зачисления	8			11					
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	624	624	624

Гребля на байдарках и каноэ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	до года	более года	весь пери од
Количество часов в неделю	4.5	6	9	9	9	12	12	20	20	24
Наполняемость	11	11	8	8	8	8	8	3	3	1
Возраст для зачисления	9		11					14		15
Общее количество часов в год	234	312	468	468	468	624	624	1040	1040	1248

Кикбоксинг

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	до года	более года	в\п
Количество часов в неделю	6	6	6	8	8	8	12	12	16	16	20
Наполняемость	12	12	12	10	10	10	10	10	4	4	2
Возраст для зачисления	10			11					15		17
Общее количество часов в год	234	312	312	416	416	416	624	624	832	832	1040

Тяжелая атлетика

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ		ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	до года	более года	весь период
Количество часов в неделю	6	6	6	10	10	10	15	18	18	24
Наполняемость	8	8	8	6	6	6	6	3	3	1
Возраст для зачисления	9			12				15		16
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	780	936	936	1248

Заместитель директора: И.А.Павлова