

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник УФиС

Исполнительного комитета

г. Набережные Челны



М.Т. Назипов

2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО

«СШОР «Яр Чаллы»



М.Т. Назипов

« » 2025 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
города Набережные Челны

«Спортивная школа олимпийского резерва «Яр Чаллы»

на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Составитель:

заместитель директора

МАУДО «СШОР «Яр Чаллы»

 Г.А. Альтапова

г. Набережные Челны

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной деятельностью МАУДО «СШОР «Яр Чаллы» города Набережные Челны является реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по следующим видам спорта:

- легкая атлетика;
- велосипедный спорт (шоссе, маунтинбайк);
- спортивная гимнастика (юноши);
- теннис;
- танцевальный спорт.

Учебно-тренировочный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст, стаж занятий в школе, спортивный разряд, количество человек в одной группе, количество занятий и учебно-тренировочных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

В составление учебно-тренировочного плана МАУДО «СШОР «Яр Чаллы» основывались на следующие **нормативные документы**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 24 июня 2025 года);
- закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте» (с изменениями на 29 апреля 2024 года);
- постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 21.06.2024 года №447 «О внесении изменений в постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 №853 «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республике Татарстан»;
- «Конвенция о правах ребенка» и другие нормативные акты, касающиеся защиты прав и интересов детей;
- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями на 17 мая 2023 года);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями от 30.05.2023 года №392);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав учреждения;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», приказ Министерства спорта РФ № 996 от 16.11.2022 г.;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», приказ Министерства спорта РФ №1099 от 30.11.2022 г.;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ № 953 от 09.11.2022 г.;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис», приказ Министерства спорта РФ №980 от 15.11.2022 г.;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», приказ Министерства спорта РФ № 961 от 09.11.2022 г.;
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по легкой атлетике, утвержденная директором МАУДО «СШОР «Яр Чаллы» от 28.08.2023г. №260,
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по теннису, утвержденная директором МАУДО «СШОР «Яр Чаллы» от 28.08.2023г. №260,

- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной гимнастике, утвержденная директором МАУДО «СШОР «Яр Чаллы» от 28.08.2023г. №260,
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по велосипедному спорту, утвержденная директором МАУДО «СШОР «Яр Чаллы» от 28.08.2023г. №260,
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по танцевальному спорту, утвержденная директором МАУДО «СШОР «Яр Чаллы» от 28.08.2023г. №260,
- дополнительная общеразвивающая программа по виду спорту «спортивная гимнастика», утвержденная директором МАУДО «СШОР «Яр Чаллы» от 28.08.2023г. №260,
- дополнительная общеразвивающая программа по виду спорту «танцевальный спорт», утвержденная директором МАУДО «СШОР «Яр Чаллы» от 28.08.2023г. №260,
- и другими нормативными актами.

Учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки в отделениях по видам спорта проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и рассчитан на 52 недели. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Объем недельной нагрузки устанавливается, согласно постановлению решения городского совета МО город Набережные Челны РТ от 07.08.2024 года №35/7 «Об условиях оплаты труда работников муниципальных организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки».

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. ПО ВИДУ СПОРТУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» осуществляется в следующих формах:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- инструкторская и судейская практика.

ПО ВИДУ СПОРТУ «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ» основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;
- медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль, самоконтроль;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- инструкторская и судейская практика.

ПО ВИДУ СПОРТУ «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

ПО ВИДУ СПОРТУ «ТЕННИС» осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

ПО ВИДУ СПОРТУ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ» осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам самостоятельной работы проводится с обучающимися в нерабочие праздничные дни, установленные Трудовым кодексом РФ и в ежегодный очередной отпуск тренера-преподавателя.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Учебно-тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – до 3 лет
- учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ) – до 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 3 года
- этап высшего спортивного мастерства – весь период

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах этапа начальной подготовки до года - 6 часов недельной нагрузки, свыше года – 9 часов.

Задачами на этапе начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах этапа с недельной нагрузкой УТГ-1 -12 часов, УТГ-2 14 часов, УТГ-3 -16 часов, УТГ-4 -18 часов, УТГ-5 -20 часов.

Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества учебно-тренировочных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Задачи на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах ССМ до года с недельной нагрузкой 24 часа, и свыше 2 лет – с недельной нагрузкой 26 часов.

Основная задача этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах ВСМ с недельной нагрузкой 32 часа.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в составы сборных команд России. Продолжительность этапа - примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Задачи на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта («легкая атлетика»);
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

Учебно-тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – до 4 лет
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ) – до 4 лет

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – учебно-тренировочный процесс в спортивной дисциплине, содержащей в своем наименовании слово «шоссе» и «маунтинбайк» осуществляется в группах этапа начальной подготовки 1 года - 6 часов недельной нагрузки, свыше года – 9 часов.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «велосипедный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «велосипедный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании аббревиатуру «BMX», начиная со второго года, для дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «трек», «шоссе», «маунтинбайк» начиная с четвёртого года;
- укрепление здоровья.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - учебно-тренировочный процесс в спортивной дисциплине, содержащей в своем наименовании слово «шоссе» осуществляется в группах этапа с недельной нагрузкой УТГ-1 -12 часов, УТГ-2 - 15 часов, УТГ-3 -18 часов, УТГ-4 -20 часов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - учебно-тренировочный процесс в спортивной дисциплине, содержащей в своем наименовании слово «маунтинбайк» - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах этапа с недельной нагрузкой УТГ-1 -12 часов, УТГ-2 - 14 часов, УТГ-3 -16 часов, УТГ-4 -18 часов.

Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества тренировочных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Задачи на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «велосипедный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «велосипедный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Учебно-тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- спортивно-оздоровительный этап (СО) – весь период
- этап начальной подготовки (НП) – до 2 лет
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ) – до 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 3 года.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах этапа - 4 часа недельной нагрузки.

Задачами данного этапа являются: привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах этапа начальной подготовки 1 года - 6 часов недельной нагрузки, свыше года – 9 часов.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах этапа с недельной нагрузкой УТГ-1 - 12 часов, УТГ-2 - 14 часов, УТГ-3 - 16 часов, УТГ-4 - 18 часов, УТГ-5 - 20 часов.

Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества учебно-тренировочных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Задачи на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах ССМ до года с недельной нагрузкой 24 часа, и свыше 2 лет - с недельной нагрузкой 28 часов.

Основная задача этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовании результатов в условиях соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

Учебно-тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- спортивно-оздоровительный этап (СО) - весь период
- этап начальной подготовки (НП) - до 3 лет
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (УТГ) - до 5 лет

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах этапа - 4 часа недельной нагрузки.

Задачами данного этапа являются: привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах этапа начальной подготовки 1 года - 6 часов недельной нагрузки, свыше года - 9 часов.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «теннис»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- укрепление здоровья.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах этапа с недельной нагрузкой УТГ-1 -12 часов, УТГ-2 - 15 часов, УТГ-3 -18 часов, УТГ-4 -18 часов, УТГ-5 -18 часов.

Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества тренировочных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки по видам осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «теннис»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «теннис»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Учебно-тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – до 3 лет
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (УТГ) – до 5 лет

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах этапа начальной подготовки до года - 6 часов недельной нагрузки, свыше года – 9 часов.

Задачами на этапе начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «танцевальный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «танцевальный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)- учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах этапа с недельной нагрузкой УТГ-1 -12 часов, УТГ-2- 12 часов, УТГ-3 -14 часов, УТГ-4 -16 часов, УТГ-5 -18 часов.

Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества учебно-тренировочных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки по видам осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

На учебно тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «танцевальный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков самостоятельной деятельности;
- обеспечение здоровья.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ, ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ ВРЕМЕНИ 1 го ЗАНЯТИЯ

- недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.
- продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ начальной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (по 60 минут) с учетом особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:
 - на подготовительно-оздоровительном этапе - 2 часов;
 - на этапе начальной подготовки - 2 часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
 - на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.
- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

1. ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Спортивная подготовка включает:

- общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей физической способности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.
- участие в спортивных соревнованиях, проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий, направлен на приобретение соревновательного опыта, выполнение требований;
- техническую подготовку, которая включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для вида спорта;
- теоретическую и тактическую подготовку, которая проводится в форме бесед, лекций, распределяется на весь период подготовки. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно;
- психологическую подготовку, которая предусматривает формирование личности спортсмена в межличностных отношениях, развитие интеллекта, психологических функций и соревновательных качеств;
- инструкторско-судейскую практику, одной из задач которой является подготовка лиц, проводящих спортивную подготовку к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, в задачи которых входит диагностика спортивной пригодности ребенка, оценка его перспективности, оказание врачебной помощи и восстановление после нагрузок.
- тестирование и контроль, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится в форме сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов и заносится в журнал.

2. ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

Спортивная подготовка включает:

- общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей физической способности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

- **специальную техническую подготовку**, которая включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для вида спорта;
- **теоретическую подготовку**, которая проводится в форме бесед, лекций, распределяется на весь период подготовки. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно;
- **специальную психологическую подготовку**, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств;
- **участие в спортивных соревнованиях**, проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий, направлен на приобретение соревновательного опыта, выполнение требований;
- **врачебные, врачебно-педагогические мероприятия**, в задачи которых входит: оценка спортивной пригодности ребенка, оценка его перспективности, оказание первой медицинской помощи и восстановление после нагрузок;
- **контроль и самоконтроль**, которые проводятся в целях объективного выявления перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится в форме сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов и занесения в протокол;
- **инструкторскую не судейскую практику**, одной из задач которой является подготовка лиц, осуществляющих спортивную подготовку к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и организаторов в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

- Спортивная подготовка включает:
- **общую физическую подготовку (ОФП)**, направленную на повышение общей физической подготовленности;
 - **специальную физическую подготовку (СФП)**, направленную на развитие специальных физических качеств;
 - **техническую подготовку**, которая включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для вида спорта;
 - **теоретическую и тактическую подготовку**, которая проводится в форме бесед, лекций, распределяется на весь период подготовки. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно;
 - **психологическую подготовку**, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств;
 - **участие в спортивных соревнованиях**, проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий, направлен на приобретение соревновательного опыта, выполнение требований;
 - **инструкторскую и судейскую практику**, одной из задач которой является подготовка лиц, осуществляющих спортивную подготовку к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и организаторов в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

- Спортивная подготовка включает:
- **общую физическую подготовку (ОФП)**, направленную на повышение общей физической подготовленности;
 - **специальную физическую подготовку (СФП)**, направленную на развитие специальных физических качеств;
 - **техническую подготовку**, которая включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для вида спорта;

теоретическую и тактическую подготовку, которая проводится в форме бесед, лекций, распределенная на весь период подготовки. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно;

интеллектуальную подготовку, которая предусматривает формирование личности спортсмена в межличностных отношениях, развитие интеллекта, психологических функций и специальных качеств.

участие в спортивных соревнованиях, проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий, направлен на приобретение соревновательного опыта, выполнение требований;

инструкторскую и судейскую практику, одной из задач которой является подготовка лиц, осуществляющих спортивную подготовку к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и судей в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, в задачи которых входит диагностика спортивной пригодности ребенка, оценка его перспективности, оказание первой медицинской помощи и восстановление после нагрузок.

тестирование и контроль, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводятся в форме сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов и заносится в журнал.

ВИД СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Основная подготовка включает:

общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей физической подготовки:

специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

участие в спортивных соревнованиях, проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий, направлен на приобретение соревновательного опыта, выполнение требований;

физическую подготовку, которая включает базовые упражнения, специальные, соревновательные, характерные для вида спорта;

теоретическую подготовку, которая проводится в форме бесед, лекций, распределяется на весь период подготовки. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно;

тактическую подготовку, которая направлена на формирование умения самостоятельно участвовать в соревнованиях соединения и комбинации в соответствии с музыкальным сопровождением, а также использовать разные по сложности и уровню освоения соединения в зависимости от ранга соревнования, силы соперников и поставленных задач.

интеллектуальную подготовку, которая предусматривает формирование личности спортсмена в межличностных отношениях, развитие интеллекта, психологических функций и специальных качеств.

медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, в задачи которых входит диагностика спортивной пригодности ребенка, оценка его перспективности, оказание первой медицинской помощи и восстановление после нагрузок.

тестирование и контроль, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводятся в форме сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов и заносится в журнал.

В подготовке присутствует и самостоятельная работа, которая включает формирование умений самостоятельно приобретать знания, навыки и возможность организации самостоятельной деятельности. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренная годовым планом спортивной подготовки.

Объем и содержание тренировочных программ распределены по количеству часов в