

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник УФиС
Исполнительного комитета
г. Набережные Челны


Р.Р. Ахметшин
«28» 08 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО
«СШОР «Яр Чаллы»


М.Г. Назипов
«28» 08 2024 г.

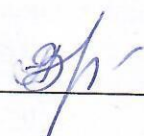


УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
города Набережные Челны
«Спортивная школа олимпийского резерва «Яр Чаллы»
на 2024-2025 учебно-тренировочный год

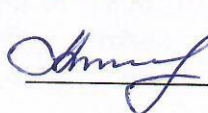
«СОГЛАСОВАНО»

И.о.директора МБУ «ЦРС»


Р.Р. Рахматуллина

Составитель:

заместитель директора
МАУДО «СШОР «Яр Чаллы»


Г.А. Альтапова

г. Набережные Челны
2024 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 12 июня 2024 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 «теннис», 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.

Объем недельной нагрузки устанавливается, согласно постановлению решения городского совета МО город Набережные Челны РТ от 03.08.2023 года №26/6 «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 преимущественно 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 совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение 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 -20 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 годам 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 годам 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 соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ, ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ ВРЕМЕНИ 1 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 спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (по 60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на спортивно-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 работоспособности;
- **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 разрядных 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 и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств;
- **инструкторско-судейскую практику**, одной из задач которой является подготовка лиц, проходящих 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: диагностики спортивной пригодности ребенка, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной 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 протокол.

2. ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

Спортивная подготовка включает:

- **общую физическую подготовку (ОФП)**, направленную на повышение общей работоспособности;
- **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 разрядных требований;
- **медицинские, врачебно-педагогические мероприятия**, в задачи которых входит: диагностики спортивной пригодности ребенка, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи и восстановление после нагрузок;
- **тестирование, контроль и самоконтроль**, 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 протокол;
- **инструкторскую и судейскую практику**, одной из задач которой является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

3. ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Спортивная подготовка включает:

- **общую физическую подготовку (ОФП)**, направленную на повышение общей работоспособности;
- **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 разрядных требований;
- **инструкторскую и судейскую практику**, одной из задач которой является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

4. ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

Спортивная подготовка включает:

- **общую физическую подготовку (ОФП)**, направленную на повышение общей работоспособности;
- **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 разрядных требований;
- **инструкторскую и судейскую практику**, одной из задач которой является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.
- **медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия**, в задачи которых входит: диагностики спортивной пригодности ребенка, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной 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 протокол.

5. ПО ВИДУ СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Спортивная подготовка включает:

- **общую физическую подготовку (ОФП)**, направленную на повышение общей работоспособности;
- **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 разрядных требований;
- **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;
- **тактическую** подготовку, которая направлена на формирование умения самостоятельно выбирать на 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.
- **психологическую** подготовку, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
- **медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия**, в задачи которых входит: диагностики спортивной пригодности ребенка, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной 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 протокол.

Также в подготовке присутствует и самостоятельная работа, которая включает формирование умений самостоятельно приобретать знания, навыки и возможность организации тренировочной 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

неделю и представлены в виде таблиц (таблицы прилагаются).

ПРОГРАММЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В МАУДО «СШОР «ЯР ЧАЛЛЫ»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Программа спортивной подготовки составлена на основании приказа Министерство спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года №996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Нормативы объема тренировочного процесса по виду спорту «легкая атлетика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ до двух лет	ССМ свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4	6	9	12	14	16	18	20	24	26	32
Количество тренировочных занятий в неделю	2	3	4	4-6	4-6	6	6	6	6	6	7
Общее количество часов в год	184	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	92	156	208	208-312	208-312	312	312	312	312	312	364

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

ВИД СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Этапы подготовки	Количество человек		Недельный объем (час)		Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Минимальные требования	
	По ФССП	По постанов. каб. Мин. РТ	По ФССП	По постанов. каб. Мин. РТ		По ФССП	По программе

НП	1 г.	10	15	4,5-6	6	9 лет	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 г.	10	15	6-8	9			Выполнение нормативов ОФП и СФП
	3 г.	10	15	6-8	9			Выполнение нормативов ОФП и СФП
УТГ	1 г.	8	14	9-14	12	12 лет	3юн -1юн	IIIюн.
	2 г.	8	12	9-14	14			II юн.
	3 г.	8	10	12-14	16		3-2-1	I юн.
	4 г.	8	10	12-18	18			III
	5 г.	8	8	12-18	20			II-I
ССМ	До года	2	4	18-24	24	14 лет	КМС	КМС
	Свыше года	2	4	18-24	26			
ВСМ	Весь период	1	2	24-32	32	15 лет	МС	МС

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

Программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» составлена на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 года №1099 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт».

Нормативы объема тренировочного процесса по виду спорту «велосипедный спорт»

для спортивной дисциплины, содержащий в своем наименовании словосочетание «шоссе»

(Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4		ССМ до двух лет	ССМ свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	9	9	12	15	18	20		22	24	30
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	4	6-8	6-8	7-12	7-12		9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	468	468	624	780	936	1040		1144	1248	1560
Общее количество тренировоч	156	208	208	208	312-416	312-416	364-624	364-624		468-728	468-728	468-728

ных занятий в год												
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

для спортивной дисциплины, содержащий в своем наименовании словосочетание
«маунтинбайк»

(Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивно го мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4		ССМ до двух лет	ССМ свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	9	9	12	14	16	18		24	26	30
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	4	6-8	6-8	7-12	7-12		9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	468	468	624	728	832	936		1248	1352	1560
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	208	312- 416	312- 416	364- 624	364- 624		468-728	468-728	468-728

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2-5

ВИД СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

для спортивной дисциплины, содержащий в своем наименовании словосочетание «шоссе»

Этапы подготовки		Количество человек		Недельный объем (час)		Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Минимальные требования	
		По ФССП	По постанов. Каб. Мин. РТ	По ФССП	По постанов. Каб. Мин. РТ		По ФССП	По программе
НП	1 г.	10	12	6	6	7 лет	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 г.	10	12	7	9			
	3 г.	10	12	9	9			
	4 г.	10	12	12	9			

УТГ	1 г.	6	10	15	12	11 лет	Зюн-1юн	Зюн
	2 г.	6	8	18	15			2юн
	3 г.	6	8	21	18		3-2-1	1юн-3
	4 г.	6	8	24	20			2-1
ССМ	До года	3	6	27	22	15 лет	КМС	КМС
	Свыше года	3	6	30	24			
ВСМ	Весь период	2	5	33-36	30	17 лет	МС	МС, МСМК

**для спортивной дисциплины, содержащий в своем наименовании словосочетание
«маунтинбайк»**

Этапы подготовки		Количество человек		Недельный объем (час)		Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Минимальные требования	
		По ФССП	По постан. Каб. Мин. РТ	По ФССП	По постан. Каб. Мин. РТ		По ФССП	По программе
НП	1 г.	10	15	6	6	7 лет	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 г.	10	12	7	9			
	3 г.	10	12	9	9			
	4 г.	10	12	12	9			
УТГ	1 г.	6	10	15	12	11 лет	Зюн-1юн	Зюн
	2 г.	6	8	18	14			2юн
	3 г.	6	8	21	16		3-2-1	1юн-3
	4 г.	6	6	24	18			2-1
ССМ	До года	3	4	27	24	15 лет	КМС	КМС
	Свыше года	3	2	30	26			
ВСМ	Весь период	2	2	33-36	30	17 лет	МС	МС, МСМК

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Программа спортивной подготовки составлена на основании приказа Министерство спорта Российской Федерации от 19.11.2022 года № 953 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Нормативы объема тренировочного процесса отделения «спортивная гимнастика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ до двух лет	ССМ свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	28	30
Количество	3	3	4-6	4-6	5-6	5-6	6	6	6	7

тренировочных занятий в неделю										
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1560
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208-312	208-312	260-312	260-312	312	312	312	364

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Вид спорта «спортивная гимнастика»

Этапы подготовки		Количество человек		Недельный объем (час)		Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Минимальные требования	
		По ФССП	По постан. Каб. Мин. РТ	По ФССП	По постан. Каб. Мин. РТ		По ФССП	По программе
СО		-	15	-	4	5	-	Выполнение нормативов ОФП
НП	1 г.	10	12	4,5-6	6	7 лет	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 г.	10	12	6-8	9			
УТГ	1 г.	5	10	10-14	12	9 лет	III юн.- I юн.	III юн.
	2 г.	5	8	10-14	14			II юн.
	3 г.	5	6	14-18	16		3-2-1	I юн.
	4 г.	5	6	14-18	18			III
	5 г.	5	6	14-18	20			II-I
ССМ	До года	2	2	18-24	24	14 лет	КМС	КМС
	Свыше года	2	2	18-24	28			
ВСМ	Весь период	1	1	24-32	30	16 лет	МС, МСМК	МС, МСМК

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки (по общей физической, специальной физической, технической подготовке) с учетом

специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры концертмейстеры.

Оплата труда тренера-преподавателя дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки (по общей физической, специальной физической, технической подготовке) с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», по смежным видам спорта не должна превышать половины размера оплаты труда предусмотренного для основного тренера-преподавателя. Во всех группах занятия могут проводиться с музыкальным сопровождением.

Виды спортивной подготовки как хореографическая, акробатическая, батутная – относятся к технической подготовке.

Этапы и годы спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочной нагрузки (в неделю)	Объем технической подготовки %, согласно приложения №5 ФССП	Количество часов (в неделю) для привлечения второго тренера-преподавателя
НП до года	6 часов	48-51	не более 3 часов
НП свыше года	9 часов	48-51	не более 4 часов
УТГ-1	12 часов	51-54	не более 6 часов
УТГ-2	14 часов	51-54	не более 7 часов
УТГ-3	16 часов	55-58	не более 8 часов
УТГ-4	18 часов	55-58	не более 9 часов
УТГ-5	20 часов	55-58	не более 10 часов
ССМ до года	24 часов	50-60	не более 12 часов
ССМ свыше года	28 часов	50-60	не более 14 часов
ВСМ	30 часов	46-58	не более 15 часов

ТЕННИС

Программа спортивной подготовки на основании приказа Министерство спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 980 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Нормативы объема тренировочного процесса отделения «теннис»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ до двух лет	ССМ свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	15	18	20	20	20	24	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4-6	4-6	5-6	5-6	6	6	6	7
Общее количество часов в год	312	468	624	780	936	1040	1040	1040	1248	1664
Общее количество тренировочных	156	156	208-312	208-312	260-312	260-312	312	312	312	364

занятий в год										
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8-10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

ВИД СПОРТА «ТЕННИС»

Этапы подготовки		Количество человек		Недельный объем (час)		Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Минимальные требования	
		По ФССП	По постанов. Каб. Мин. РТ	По ФССП	По постанов. Каб. Мин. РТ		По ФССП	По программе
СО		-	12	-	4	5	-	Выполнение нормативов ОФП
НП	1 г.	8	10	4,5-6	6	7 лет	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 г.	8	8	6-8	9		Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	3 г.	8	8	6-8	9		Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
УТГ	1 г.	6	8	12-14	12	9 лет	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 г.	6	8	12-14	15		3ю и выше	3юн
	3 г.	6	8	16-18	18		2ю и выше	2юн
	4 г.	6	7	16-18	20		1ю и выше	1юн
	5 г.	6	7	16-18	20		3р	3-2р
ССМ	До года	2	3	20-24	20	13 лет	2р	1р и КМС
	Свыше года		3	20-24	24		1 р и КМС	
ВСМ	Весь период	1	2	24-32	32	14 лет	МС	МС

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ

Программа спортивной подготовки составлена на основании приказа Министерство спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 961 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Нормативы объема тренировочного процесса по виду спорта «танцевальный спорт»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивно го мастерств а
	До года	Свыше года	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	ССМ до двух лет	ССМ свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	12	14	16	18	24	26	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3-4	4-6	4-6	5-6	5-6	6	6	6	7
Общее количество часов в год	312	468	624	624	728	832	936	1248	1352	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156-208	208-312	208-312	260-312	260-312	312	312	312	364

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	14-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Вид спорта «танцевальный спорт»

Этапы подготовки		Количество человек		Недельный объем (час)		Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку	Минимальные требования	
		По ФССП	По постан. Каб. Мин. РТ	По ФССП	По постан. Каб. Мин. РТ		По ФССП	По программе
СО		-	20	-	4	5	-	б/тр
НП	1 г.	10	16	4,5-6	6	6 лет	Выполнение нормативов ОФП и СФП	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 г.	10	14	6-8	9			
	3 г.	10	14	6-8	9			
УТГ	1 г.	8	12	8-14	12	9 лет	IIIюн.-Iюн	IIIюн.
	2 г.	8	10	8-14	12			IIюн.
	3 г.	8	10	10-18	14		3-1	Iюн.

	4 г.	8	8	10-18	16			III
	5 г.	8	6	10-18	18			II-I
ССМ	До года	2	4	16-24	24	14 лет	КМС	КМС
	Свыше года	2	4	16-24	26			
ВСМ	Весь период	2	2	18-32	32	16 лет	МС	МС

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки (по общей физической, специальной физической, технической подготовке) с учетом специфики вида спорта «танцевальный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

Оплата труда тренера-преподавателя по смежным видам спорта не должна превышать половины размера оплаты труда предусмотренного для основного тренера. Во всех группах занятия могут проводиться с музыкальным сопровождением.

Виды подготовки как хореографическая, партерная гимнастика, постановка вариаций относятся к технической подготовке.

Этапы спортивной подготовки	Объем тренировочной нагрузки (в неделю)	Объем технической подготовки %, согласно приложения №5 ФССП	Количество тренировочных часов (в неделю) для привлечения второго тренера
НП до года	6 часов	29-45	не более 2 часов
НП свыше года	9 часов	23-45	не более 4 часов
УТГ-1	12 часов	37-49	не более 6 часов
УТГ-2	12 часов	37-49	не более 6 часов
УТГ-3	14 часов	39-49	не более 7 часов
УТГ-4	16 часов	39-49	не более 8 часов
УТГ-5	18 часов	39-49	не более 9 часов
ССМ до года	24 часов	40-50	не более 12 часов
ССМ свыше года	26 часов	40-50	не более 13 часов
ВСМ	32 часов	42-52	не более 16 часов