

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  до двух лет 18 часов в неделю

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет 22 часа в неделю

Этап совершенствования спортивного мастерства 24 часа в неделю

Этап высшего спортивного мастерства 32 часа в неделю.

**2. Продолжительность тренировочной работы:**

  Тренировочная работа проводится по расписанию, утвержденному директором  МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска не позднее 01 сентября текущего года.

Продолжительность тренировки исчисляется в астрономических часах по 60 минут.

**3. Нормативный срок прохождения программы спортивной подготовки:**

весь период

**4. Режим занятий лиц, проходящих спортивную подготовку, в праздничные дни:**

В школе установлена семидневная рабочая неделя с двумя выходным днями для лиц, проходящих спортивную подготовку. Режим тренировочных занятий составляется с учётом этапа подготовки спортсмена и плана тренировочной работы МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками, согласно Постановлениям РФ и Законодательства:

Январь - Новый Год

Февраль – «День защитника Отечества»

Март – «Международный женский день»

Май – «Праздник весны и труда», «День Победы»

Июнь – «День России»

Ноябрь – «День народного единства».

1. **Формы тренировочной работы:**

Основными формами осуществления спортивной подготовки в МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска являются: тренировочные занятия с группой; индивидуальные тренировочные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера, тестирование и контроль.

1. **Приемные и контрольно-переводные тесты:**

проходит в соответствии с **Положением о приемных и контрольно-переводных тестах, промежуточном контроле несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан:**

- сдача контрольных тестов при приёме в СШОР – с 20 апреля по 31 мая, с 24 августа по 31 августа;

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП) – с 20 апреля по 31 мая, с 24 августа по 31 августа;

- сдача контрольных нормативов по хореографии - апрель, май;

- хореографическая подготовка проходит в виде «зачёт-незачёт»;

- зачёты по теоретической подготовке - в течение спортивного сезона.

Теоретическая подготовка проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи теоретической подготовки отмечается в журнале учета работы тренера в виде «зачет-незачет».

-сдача инструкторской и судейской практики – в течение спортивного сезона.

Включает в себя подготовку лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей, сдача, которой проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи инструкторской и судейской практики отмечается в журнале учета работы тренера в виде «зачёт-незачёт».

- результаты выступлений на соревнованиях – в тот же день;

- выполнение спортивных разрядов – в течение спортивного сезона.

Сроки проведения приемной, промежуточной аттестации определяются тренером и администрацией МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки, утверждается директором МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска, и не позднее, чем за месяц до проведения приемной, промежуточной аттестации, доводятся до сведения занимающихся и их родителей (законных представителей).