

Тренировочная нагрузка по программам спортивной подготовки в зависимости от вида спорта составляет:

**На этапе начальной подготовки-**

1-го года обучения-6 час. в неделю 312 час. в год.

2-го и 3-го годов обучения - от 6 до 9 час. в неделю от 312 до 468 час. в год;

**На тренировочном этапе –**

1-го года обучения - от 10 до 12 часов в неделю, от 520 до 624 час. в год;

2-го года обучения – от 10 до 14 часов в неделю, от 520 до 728 час. в год;

3-го года обучения – от 12 до 20 часов в неделю, от 624 до 1040 час. в год;

4 –го года обучения – от 16 до 20 часов в неделю, от 624 до 1040 час. в год;

5-го года обучения – от 12 до 20 час. в неделю, от 624 до 1040 час. в год;

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

1-3 -го годов обучения - от 14 до 28 час. в неделю, от 728 до 1456 час. в год.

Согласно Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года №41 « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования» продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

На спортивно - оздоровительном этапе – 2 часов;

На этапе начальной подготовки – 2 часов,

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

Продолжительность каждого этапа обучения по образовательным программам составляет:

-этап спортивно-оздоровительный – весь период;

-этап начальной подготовки – 3 года;

-учебно-тренировочный этап – 5 лет;

-этап спортивного совершенствования – 2 года.

Численный состав обучающихся и объем нагрузки на этапах многолетней подготовки:

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) <math>\leq 20</math>	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических