

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»  
(МАУДО «СШ г. Пугачёва»)

413720, Саратовская область, г.Пугачев, ул.Бубенца, д.51/1, тел.8 (84574) 2-25-93,dushpugachev@mail.ru

---

Рассмотрен  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2023

Утвержден  
директором МАУДО «СШ г.Пугачёва»  
Пр. № 140 от 31.08.2023

**Учебный план**  
**муниципального автономного учреждения дополнительного образования**  
**«Спортивная школа имени В.А.Мущерова г.Пугачёва**  
**Саратовской области»**  
**на 2023/2024 учебный год**

г.Пугачев  
2023 г.

**Учебный план**  
**муниципального автономного учреждения дополнительного образования**  
**«Спортивная школа имени В.А.Мущерова г. Пугачёва Саратовской**  
**области» на 2023/2024 учебный год**

1. «Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся» (ч. 22 ст. 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»)

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса Учреждения.

В примерных дополнительных образовательных программах спортивной подготовки по видам спорта и федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», используется понятие «годовой учебно-тренировочный план». Учебный (учебно-тренировочный) план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, проводится в соответствии с учебно-тренировочными планами (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения учебно-тренировочного процесса) по видам спорта (спортивным дисциплинам). В спортивной школе используется ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях, инструкторскую и судейскую практику, медико-восстановительные и другие мероприятия. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Норма часов учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) для отдыха (восстановления), а также время до и после тренировочного занятия, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия обучающихся.

2. Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (дополнительные

общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки). Учебный год в МАУДО «СШ г.Пугачёва» начинается с 01 сентября и продолжается до 31 августа. Продолжительность обучения по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта - 46 недель, по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки – 52 недели, из них 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам, разработанным тренером-преподавателем, и (или) в летнем спортивно-оздоровительном лагере. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области.

Распределение времени в учебном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

3. В спортивной школе спортивная подготовка реализуется, как правило, на трех этапах: спортивно-оздоровительном этапе (реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта), этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки). В случае выполнения учащимися требований для перевода и зачисления, на основании решения Учредителя, в спортивной школе могут открываться группы занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Право на получение дополнительного образования в Учреждении на обучение по дополнительным общеразвивающим программам предоставляется при условии включения ребенка в систему персонифицированного дополнительного образования (наличие сертификата дополнительного образования).

5. На обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки зачисляются обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

6. Комплектование новых групп на новый учебный год производится в период с 15 августа по 15 октября. В остальное время прием учащихся возможен только при наличии вакантных мест.

7. Учебно-тренировочные занятия в МАУДО «СШ г.Пугачёва» проводятся по расписанию, составленному на учебный год, для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся, установленных санитарно-гигиенических норм (Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодежи"). Расписание утверждается директором школы. Перенос занятий или изменение расписания производится только с согласия директора или заместителя директора по учебно-воспитательной работе МАУДО «СШ г.Пугачёва».

8. В школе установлена 6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия проводятся в 2 смены с учетом режима работы и расписания в общеобразовательных школах с 8:30 до 11:30 и с 13:30 до 20:00, в воскресенье – с 9:00 до 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

9. Система оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

### **Формы аттестации.**

Критериями оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых дополнительных образовательных программ спортивной подготовки являются нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

Аттестация учащихся представляет собой оценку качества усвоения содержания конкретных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и рассматривается педагогическим коллективом как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

Аттестация может быть промежуточной или итоговой, цель которой выявление уровня освоения учащимися программ дополнительного образования и их соответствия, прогнозируемых результатам дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

### **Задачи аттестации:**

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности учащихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном учащимися виде спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:**

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

Стартовая диагностика представляет собой процедуру оценки готовности к обучению.

**Стартовая диагностика** проводится администрацией при поступлении ребенка в СШ и выступает как основа (точка отсчета) для оценки динамики образовательных достижений. Объектами оценки являются общая физическая и специальная физическая подготовка.

Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебных программ и индивидуализации учебной деятельности с учетом выделенных актуальных проблем, характерных для тренировочной группы в целом и индивидуально каждого обучающегося.

**Текущий контроль** – это систематическая проверка достижений учащихся, уровня их физической подготовленности и состояния здоровья, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой спортивной подготовки.

Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Основными формами текущего контроля являются: наблюдение, контрольные, тренировочные занятия, контрольные нормативы, участие в соревнованиях.

Формами промежуточной аттестации являются: сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов и универсальных учебных действий на уровне требований, реализуемых дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, является основанием для перевода на следующий этап обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации. Критерий достижения/освоения учебного материала задается на уровне выполнения не менее 80% от максимального балла за выполнение нормативов, предусмотренных программой.

При проведении контрольно-переводных нормативов качество подготовки обучающихся фиксируется в ведомости сдачи нормативов в виде цифровой фиксации результата выполняемого упражнения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации допускается по решению педагогического (тренерского) совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

Итоговая аттестация. Формы и сроки итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании педагогического совета и утверждаются приказом директора Учреждения на основании решения педагогического совета по виду спорта. Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов, входящих в состав итоговой аттестации определяется на основании дополнительной общеобразовательной программы. Формы и сроки итоговой аттестации доводятся до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.

Результаты мониторингов являются основанием для получения объективной информации о состоянии качества образования, тенденциях его изменения и причинах, влияющих на его уровень.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения проводится решением педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ ПРОГРАММАМ  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА  
МАУДО «СШ Г.ПУГАЧЁВА»**

Разделы подготовки	Виды спорта (спортивные дисциплины)						
	легкая атлетика	общая физическая подготовка	греко- римская борьба	универса- льный бой	пауэрлиф- тинг	тяжелая атлетика	плавание
Теоретическая подготовка	7	3	16	16	16	16	14
Общая физическая подготовка	122	45	130	130	130	130	69
Специальная физическая подготовка	40		122	122	122	122	28
Другие виды спорта и подвижные игры		65					14
Акробатика и техника самостраховки		25					
Технико-тактическая подготовка	94						
Избранный вид спорта							141
Самостоятельная подготовка, в том числе инструкторско-судейская практика							5
Медицинский контроль, восстановительные мероприятия							5
Участие в соревнованиях	9						
Тестирование физической и теоретической подготовки	4		8	8	8	8	
<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>138</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»**

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258	278	300	320
2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30
2.5. Восстановительные мероприятия	час	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения	час	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10
Всего:	час	312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
		Год подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	14	16	18	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		14	14	14	12	12	12	12	6	6	6
1.	Общая физическая подготовка	94	121	121	120	125	131	150	168	94	94
2.	Специальная физическая подготовка	41	58	58	73	94	109	125	140	197	197
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	52	62	73	83	93	75	75
4.	Техническая подготовка	75	104	104	120	150	167	192	217	215	215
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	63	63	94	112	146	166	187	187	187
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	6	7	8	9	37	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	5	12	22	25	28	37	37
8.	Интегральная подготовка	53	66	66	51	63	73	83	94	94	94
<b>ВСЕГО:</b>		312	416	416	520	624	728	832	936	936	936

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	8	10	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10	10	10	10	8	8	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	194	184	250	250	259	308	308	325	292
2.	Специальная физическая подготовка	51	53	71	71	83	99	99	150	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	12	12	25	62
4.	Техническая подготовка	19	22	25	25	52	62	62	125	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	39	41	54	54	88	107	107	141	260
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	12	12	16	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	16	16	18	24	24	50	62
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенст- вования спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»										
1	Общая физическая подготовка	185	220	220	166	200	233	166	166	159
2	Специальная физическая подготовка	53	80	80	120	144	168	225	253	252
3	Участие в соревнованиях	-	8	8	21	25	29	50	65	65
4	Техническая подготовка	46	66	66	125	150	175	217	253	253
5	Тактическая подготовка	9	16	16	21	27	35	45	61	63
	Теоретическая подготовка	10	13	13	13	15	16	18	20	20
	Психологическая подготовка	3	4	4	13	14	14	20	20	20
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	20	24	29	49	52	57
7	Медицинское обследование	2	2	2	4	6	8	8	8	8
	Восстановительные мероприятия	2	3	3	11	13	15	28	32	32
	Тестирование и контроль	2	4	4	6	6	6	6	6	7
	Общее количество часов	312	416	416	520	624	728	832	936	936

**ГODOVОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	14	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		15-30		12-24				
1.	Общая физическая подготовка	176	220	268	313	313	266	299
2.	Специальная физическая подготовка	62	95	175	189	189	250	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	14	14	83	93
4.	Техническая подготовка	56	71	112	116	116	150	168
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	16	32	46	46	33	28
6.	Инструкторская и судейская практика	-		6	21	21	25	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	12	29	29	25	18
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

**ГODOVОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствов ания спортивного мастерства
		Год подготовки								
		1	2	3	1	2	3	4	5	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	6	10	10	10	12	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)								
		14	14	14	12	12	12	12	12	6
1.	Общая физическая подготовка	35	48	48	78	78	78	94	94	83
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	42	42	42	50	50	83
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	36	36	44	44	92
4.	Техническая подготовка	110	145	145	192	192	192	231	231	83
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	42	42	42	50	50	158
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	10	12	12	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	9	16	16	16	19	19	75
8.	Интегральная подготовка	80	107	107	104	104	104	124	124	233
<b>ВСЕГО:</b>		234	312	312	520	520	520	624	624	832

**ГODOVОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»**

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
		Год подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	14	16	18	16-24	16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		14	14	14	10	10	10	10	10	3	3
9.	Общая физическая подготовка	234	250	250	156	187	218	166	187	94	94
10.	Специальная физическая подготовка	16	34	34	94	112	131	208	234	197	197
11.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	16	19	22	25	28	75	75
12.	Техническая подготовка	40	75	75	202	244	284	333	375	215	215
13.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	41	41	26	31	36	50	56	187	187
14.	Инструкторская и судейская практика	--	8	8	16	19	22	33	37	37	37
15.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	10	12	15	17	19	37	37
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>