

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
от « 21 » 12 2022г. _

Приложение № 1
к приказу № 411-О
от 30.12.2022г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования Спортивной школы № 2
Тюменского муниципального района
на 2022-2023 учебный год

Тюменский район
2023

Пояснительная записка

Годовой план муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 2 Тюменского муниципального района, является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения в области реализации образовательных программ, разработан на основании следующих документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 №329-ФЗ;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
- с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации;
- Устава МАУ ДО СШ № 2 ТМР;
- Муниципального задания МАУ ДО СШ № 2 ТМР на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов.

Предметом деятельности МАУ ДО СШ № 2 ТМР является: реализация программ дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта (общеразвивающих, программ спортивной подготовки), а также удовлетворение потребности детей и взрослых в занятиях физической культурой и спортом, организация учебно-тренировочного процесса обучающихся, который осуществляется

на основе современной методики учебно-тренировочных занятий с широким применением технических средств обучения, дистанционных технологий, восстановительных мероприятий и строится на базе освоения обучающимися высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и осуществляется согласно действующим нормативным документам.

Учебный план составлен с учетом возрастания объема общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, непрерывное совершенствование спортивной техники. На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья обучающихся. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Учебный план учитывает интересы всех участников образовательного процесса; видовые особенности учреждения, определяющие содержание, направления, уровень, формы и результативность всей деятельности учреждения.

Содержание учебного плана МАУ ДО СШ № 2 ТМР

Содержание учебного плана отражает распределение учебного материала по предметным областям и годам обучения и отражает объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. В МАУ ДО СШ №2 ТМР культивируются следующие виды спорта: армрестлинг, баскетбол, велоспорт, волейбол, гиревой спорт, греко-римская борьба, самбо, триатлон, фигурное катание, футбол, хоккей и художественная гимнастика.

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

В данном плане часы распределены на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта;

- Основы профессионального самоопределения;
- Судейская подготовка;
 - Различные виды спорта и подвижные игры;
 - Спортивное и специальное оборудование;
 - Судейская подготовка;
 - Самостоятельная работа;
 - Аттестация.

Учебный план включает в себя 2 этапа обучения:

Спортивно-оздоровительная подготовка (СО) предусматривает выполнение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. На этот этап принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в том числе обучающиеся, не имеющие по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки.

Задачами этапа являются:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общепедагогических упражнений.
- Формирование основ ведения соревновательных действий.
- Овладение основами приемов техники и тактики вида спорта.
- Игровая подготовка с элементами физических качеств.

Спортивная подготовка (СП) предусматривает реализацию образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры по видам спорта и включает в себя два этапа подготовки: этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ).

Начальный этап спортивной подготовки - длится от 2 до 4 лет и предусматривает реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по видам спорта, изучение и освоение теоретических основ, развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость и др.), освоение обязательных предметных областей по виду спорта на базовом уровне, приобретение и развитие специальных навыков, использование спортивного и специального оборудования. На данный этап подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте зачисления.

Задачами этапа являются:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, а также о виде спорта;
3. Освоение и знание основных терминов, понятий и определений в области физической культуры и спорта в целом и по выбранному виду спорта в частности.
4. Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Овладение приемами техники и тактики вида спорта.
6. Умение ведения соревновательных поединков.

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки – длится от 2 до 5 лет и предусматривает реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по видам спорта, изучение и освоение предметных областей на углубленном уровне - теоретические основы

физической культуры и спорта, совершенствование специальной физической подготовки и специальных навыков по виду спорта, основ профессионального самоопределения, судейской подготовки, профессиональное использование спортивного и специального оборудования. На учебно-тренировочный этап образовательной программы спортивной подготовки переводятся спортсмены, освоившие образовательную программу начального этапа спортивной подготовки, при выполнении ими требований по общей и специальной физической подготовке и классификационных нормативов.

Задачи этапа:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта;
2. Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта;
3. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
4. Совершенствование базовых технико-тактических действий.
5. Профессиональное самоопределение учащихся;
6. Знание и ведение основ судейской подготовки.

Учебный план реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ составлен из расчета 42 учебных недель спортивно-оздоровительного этапа и представлен в приложении 1.

Годовой учебно-тренировочный план реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта составлен из расчета 52 учебных недель этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа и представлен в приложении 2.

Учебный план

реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (42 недели)

[illegible]

Учебный план

реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (42 недели)

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	отделения															
		триатлон		фигурное катание				футбол				хоккей				художественная гимнастика	
	Количество часов в неделю	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
		6		3		6		3		6		3		6		6	
	Общий объем часов	252		126		252		126		252		126		252		252	
		10	242	6	120	10	242	6	120	10	242	6	120	10	242	10	242
1	Обязательные предметные области	8	182	5	92	8	182	5	92	8	182	5	92	8	182	8	182
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4		2		4		2		4		2		4		4	
1.2	Общая физическая подготовка		77		39		77		39		77		39		77		77
1.3	Вид спорта	4	105	3	53	4	105	3	53	4	105	3	53	4	105	4	105
1.3.1	1.3.1. Специально-физическая подготовка	1	72	1	37	1	72	1	37	1	72	1	37	1	72	1	72
1.3.2	1.3.2. Техническая подготовка	1	29	1	14	1	29	1	14	1	29	1	14	1	29	1	29
1.3.3	1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях	2	4	1	2	2	4	1	2	2	4	1	2	2	4	2	4
2	Вариативные предметные области		40		20		40		20		40		20		40		40
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		40		20		40		20		40		20		40		40
3	Самостоятельная работа	2	18	1	6	2	18	1	6	2	18	1	6	2	18	2	18
4	Аттестация		2		2		2		2		2		2		2		2

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Армрестлинг»**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Часов в неделю	4,5	6	10	12	14	18
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	10	10	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	78	72	110	131	153	150
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	29	49	94	110	131	169
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	21	25	30	47
4.	Техническая подготовка (ч.)	94	137	186	223	260	323
5.	Тактическая подготовка (ч.)	17	32	68	81	98	157
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	3	10	10	10	16
7.	Психологическая подготовка (ч.)	7	10	12	15	16	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	2	6	7	19
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	2	6	8	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	3	4	5	5	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	3	7	8	6	10
	Итого (ч)*	234	312	520	624	728	936

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Баскетбол»**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	15	15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	56	56	63	75	94	95	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	34	52	52	71	92	106	124	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	20	26	31	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	75	96	96	104	132	156	153	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	23	35	35	44	58	72	114	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12	14	14	16	18	20	22	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	9	11	11	12	14	15	17	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	5	5	5	5	4	5	6
13.	Интегральная подготовка (ч.)	24	37	37	67	84	106	126	142
	Итого (ч) *	234	312	312	416	520	624	728	832

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Велосипедный спорт»**

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
	Часов в неделю	6	7	9	12	15	18	21	24
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3	3	4	4	4
	Наполняемость групп (чел.)	10	10	10	10	6	6	6	6
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка (ч.)	24	30	36	42	48	54	60	66
2.	Раздел 2. Практическая подготовка (ч.)	232	268	366	511	621	753	877	1005
3.	2.1. Специальная физическая подготовка (ч.)	58	64	108	193	259	365	445	553
4.	2.2. Общая физическая подготовка (ч.)	144	144	174	204	218	238	258	278
5.	2.3. Специальная техническая подготовка (ч.)	30	42	54	69	84	87	102	96
6.	2.4. Специальная психологическая подготовка (ч.)	-	6	6	9	12	15	24	24
7.	2.5. Восстановительные мероприятия (ч.)	-	12	24	36	48	48	48	54
8.	Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки (ч.)	50	50	50	50	75	75	75	75
9.	Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования), врачебно-педагогические наблюдения (ч.)	6	6	6	6	12	12	12	12
10.	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	5	10	15	24	32	48	60
11.	Раздел 6. Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	10	20	30
	Всего*:	312	359	468	624	780	936	1092	1248

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Волейбол»**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	4,5	6	8	10	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	14	14	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	68	85	113	110	110	131	124	142
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	30	40	54	73	73	88	112	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	26	26	31	36	42
4.	Техническая подготовка (ч.)	53	75	100	124	124	150	182	208
5.	Тактическая подготовка (ч.)	22	35	50	80	80	96	115	135
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	10	13	15	17	17	20	25	26
7.	Психологическая подготовка (ч.)	5	8	10	13	13	15	20	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	2	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	2	3	3	4
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	3	3	3	4	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	2	3	3	3	4	8	10
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	2	2	4	4	4	8	10
13.	Интегральная подготовка (ч.)	42	50	67	63	63	75	87	100
	Итого (ч) *	234	312	416	520	520	624	728	832

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Гиревой спорт»**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		4,5	6	8	10	10	12	14	16
	Часов в неделю	4,5	6	8	10	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	10	10	10	8	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	145	178	237	227	227	274	292	332
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	30	44	58	85	85	100	160	184
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	15	15	18	21	25
4.	Техническая подготовка (ч.)	52	75	100	127	127	150	155	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	4	7	7	7	11	15
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	2	3	3	3	4	5	5
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	2	2	2	2	2	5	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	3	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	20	20	25	29	33
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	20	20	25	29	33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	3	3	4	4	4	5	6
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	4	6	7	7	8	12	15
	Итого (ч) *	234	312	416	520	520	624	728	832

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивная (греко-римская) борьба»**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Часов в неделю	4,5	6	6	8	10	10	12	14
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	10	10	10	10	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	147	180	180	242	240	240	287	262
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	37	54	54	70	88	88	106	138
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	10	10	12	21
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	18	18	25	58	58	70	116
5.	Тактическая подготовка (ч.)	16	28	28	38	64	64	80	99
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12	14	14	15	17	17	18	18
7.	Психологическая подготовка (ч.)	5	8	8	10	13	13	15	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	3	3	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	5	5	6	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	5	5	6	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	3	3	3	4	4	4	6
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	4	4	10	12	12	16	33
	Итого (ч)*	234	312	312	416	520	520	624	728

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Футбол»**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	6	6	8	10	12	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	14	14	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	47	62	78	95	95	109	125
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	36	44	44	80	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	36	43	43	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	140	140	188	193	230	230	146	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	3	22	24	24	69	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	3	3	3	10	13	13	15	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	5	7	7	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	7	7	20	23
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	6	7	7	7	29	34
13.	Интегральная подготовка (ч.)	110	110	146	115	138	138	182	206
	Итого (ч)*	312	312	416	520	624	624	728	832

**Годовой учебно-тренировочный план реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Хоккей»**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	6	6	8	12	14	16	18	18
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	14	14	14	10	10	10	10	10
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	72	56	74	68	80	83	93	93
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	16	16	22	69	80	92	103	103
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	16	20	93	109	124	140	140
4.	Техническая подготовка (ч.)	101	84	110	95	110	100	114	114
5.	Тактическая подготовка (ч.)	26	30	43	85	100	116	128	128
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12	13	15	17	20	20	20	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	5	7	8	10	12	15	20	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	5	6	6	6	6	6	6
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	12	14	14
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	12	14	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	15	20	20	20	20	20	20	20
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	61	65	98	161	191	232	264	264
	Итого (ч)*	312	312	416	624	728	832	936	936