

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»

(МБУ ДО «СШОР «Спутник»)

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол от 31.08.2023 г. № 8

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

_____ Е.А. Захарова

«__» _____ 2023 год

Г О Д О В О Й У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н Г Р А Ф И К

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«СПУТНИК»**

2023 год

г. Нижний Тагил

I. Общие положения

1.1. Календарный учебный график муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник» (далее – Учреждение) является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса.

1.2. Календарный учебный график составлен в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями на 28 апреля 2023 года). - Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г № 1125.

- Приказом Министерства спорта России от 3 августа 2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями)

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

- Уставом Учреждения

II. Основные положения

2.1. Календарный учебный график рассматривается на заседании педагогического совета и утверждается директором Учреждения. Изменения в календарный учебный график вносятся приказом директора Учреждения по согласованию с педагогическим советом.

2.2. Календарный учебный график учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны жизни и здоровья обучающихся.

2.3. Учреждение в установленном законодательством порядке, несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком

III. Адреса мест фактического осуществления образовательного процесса в 2023-2024 году

В соответствии с договором аренды с АО «Научно-производственной корпорации «Уралвагонзавод» от 09.08.2023 № 27сб/49/2, договора безвозмездного пользования с Администрацией города Нижний Тагил от 23.10.2017 № 130/ОУ, договора безвозмездного

пользования с Администрацией города Нижний Тагил от 17.07.2020 № 141/ОУ учебно-тренировочный процесс осуществляется на:

Вид спорта	Тренер-преподаватель	Места проведения учебно-тренировочных занятий
Бокс	Малышев А.С.	Зал бокса, стадион АО НПК «Уралвагонзавод» ул. Ильича, д.2а
	Семуков А.В.	
	Воробьев Е.В.	Зал бокса, пр. Вагоностроителей, д. 34а
	Слугина В.В.	
Плавание	Медникова В.С.	Дворец водного спорта АО НПК «Уралвагонзавод» ул. Юности, д. 47
	Горева А.В.	
	Журавлев Р.Д	
	Энгельгардт И.В.	
	Энгельгардт Н.С.	
Лыжные гонки	Корчагин Г.П.	Лыжная база АО НПК «Уралвагонзавод» ул. Максарева, д.3
	Сунцов В.И.	
	Бусыгина М.Н.	
	Рязанов И.С.	
	Верниковский Ф.И.	
Футбол	Исаков Е.А.	Стадион АО НПК «Уралвагонзавод», ул. Ильича, д.2а;
	Беркман В.С.	
	Миронов А.В.	Спортивный зал АО НПК «Уралвагонзавод», ул. Восточное шоссе, д.28
	Карпенко Е.П.	
	Эльгерт Э.В.	
	Аравин В.П.	
	Захаров А.А.	
Легкая атлетика	Шаповалова Т.И.	Стадион АО НПК «Уралвагонзавод», ул. Ильича, д.2а;
	Крюков В.А.	
	Конев С.С.	Спортивный зал АО НПК «Уралвагонзавод», ул. Восточное шоссе, д.28
	Рудас Д.Г.	
Тяжелая атлетика	Ульянова С.В.	Зал тяжелой атлетики АО НПК «Уралвагонзавод», ул. Восточное шоссе, д.28

	Цепков М.А.	Зал тяжелой атлетики, ул. Алтайская, д. 51
--	-------------	--

IV. Режим работы

Режим работы Учреждения устанавливается правилами внутреннего трудового распорядка в соответствии с ТК РФ, и иными нормативно-правовыми документами, в соответствии с действующим законодательством.

Для администрации устанавливается пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями (суббота, воскресенье). Начало работы: с 8.30 час. по 17.00 час., обед 12.00-13.00 час.

Для тренеров-преподавателей Учреждения устанавливается шестидневная рабочая неделя с одним выходным, учебная нагрузка устанавливается в соответствии с тарификацией на 2023-2024 учебный год.

V. Регламент образовательного процесса

5.1. Организация образовательного процесса регламентируется расписанием учебно-тренировочных занятий, утвержденным директором Учреждения на 2023-2024 учебный год.

5.2. Продолжительность учебного года – 52 недели

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время: 46 недель обучение осуществляются непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель (каникулярное время, время периода отпусков тренерско-преподавательского состава) – в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

5.3. Продолжительность учебной недели: шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем, в соответствии с этапом подготовки

5.4. Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема соревновательной деятельности в пределах рабочей недели тренера-преподавателя. Образовательная деятельность в Учреждении не осуществляется в нерабочие и праздничные дни, установленные нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Свердловской области

5.5. Режим работы Учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта устанавливается:

- с 8.00 до 20.00, согласно утвержденному расписанию занятий.
- для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет и старше допускается и окончание занятий в 21.00 часов;
- для обучающихся старше 18 лет допускается начало занятий в 6.00, окончание в 22.00

**Недельная нагрузка по этапам подготовки по видам спорта на
дополнительных образовательных программах спортивной подготовки по видам
спорта**

	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	Не ограничивается
ПЛАВАНИЕ												
Количество часов в неделю	6	8	X	12	12	14	18	18	24	24	24	28
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ												
Количество часов в неделю	6	6	8	12	14	16	18	18	20			24
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА												
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	16	18	20			24
ФУТБОЛ												
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	14	14	14	16			18
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА												
Количество часов в неделю	6	6	6	9	9	12	12	16	18			24
БОКС												
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18	20			24

Недельная нагрузка на дополнительных общеобразовательных программах

Наименование этапа	Максимальное количество часов	Количество тренировочных занятий в неделю
--------------------	-------------------------------	---

Техническая подготовка	107	10	10	10	10	8	8	8	11	9	9	4	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	5	-
Всего за месяц	312	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26	26
Всего за год	312												

Примерный годовой план распределения часов для этапа начальной подготовки третьего года обучения

Виды подготовки	всего	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	68	5	5	7	5	3	7	5	7	5	7	5	7
Участие в спортивных соревнованиях	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего за месяц		34	34	36	34	32	36	34	36	34	36	34	36
Всего за год	416												

Примерный годовой план распределения часов для учебно-тренировочного этапа первого года обучения

Виды подготовки	всего	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Общая физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	16		2			4	4	4		2			
Техническая подготовка	210	18	17	17	17	17	17	18	18	18	18	17	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	6		3							3			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего за месяц		42	46	41	41	45	45	46	42	47	42	41	42
Всего за год		520											

Примерный годовой план распределения часов для учебно-тренировочного этапа второго года обучения

Виды подготовки	всего	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Общая физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Участие в спортивных соревнованиях	16		2			4	4	4		2			
Техническая подготовка	218	20	15	22	18	12	18	16	20	15	20	22	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Инструкторская и судейская практика	6		3							3			

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего за месяц		52	52	54	50	48	54	52	52	52	52	54	52
Всего за год		624											

Примерный годовой план распределения часов для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения

Виды подготовки	всего	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Общая физическая подготовка	145	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12
Специальная физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	25		2		3	5	5	5		3			2
Техническая подготовка	270	23	23	23	23	23	23	23	23	23	20	20	23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Инструкторская и судейская практика	8		4							4			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3
Всего за месяц		58	64	58	61	63	63	63	58	67	55	56	62
Всего за год		728											

Примерный годовой план распределения часов для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения

Виды подготовки	всего	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Общая физическая подготовка	122	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	128	11	11	5	15	5	9	7	14	6	14	18	13

Участие в спортивных соревнованиях	24			4		4	4	4	4	4			
Техническая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
Инструкторская и судейская практика	20	4	4	4			4			4			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего за месяц		72	70	68	70	64	72	66	73	69	69	73	68
Всего за год		832											

Примерный годовой план распределения часов для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения

Виды подготовки	всего	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Общая физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях	30			5		5	5	5	5	5			
Техническая подготовка	360	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Инструкторская и судейская практика	20	4	4	4			4			4			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего за месяц		78	78	78	78	72	81	75	81	78	78	81	78

Всего за год	936
--------------	------------

Примерный годовой план распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	всего	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Общая физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях	36			6		6	6	6	6	6			
Техническая подготовка	331	27	28	22	32	20	26	23	29	23	32	36	33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Инструкторская и судейская практика	25	5	5	5			5			5			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Всего за месяц		86	87	87	86	80	91	83	89	88	86	90	87
Всего за год		1040											

Примерный годовой план распределения часов для этапа высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	всего	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Участие в спортивных соревнованиях	42			7		7	7	7	7	7			
Техническая подготовка	377	32	32	25	37	22	29	26	34	25	37	41	37

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	348	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Инструкторская и судейская практика	25	5	5	5			5			5			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Всего за месяц		104	104	104	104	96	108	100	108	104	104	108	104
Всего за год		1248											

**Примерный годовой план распределения часов
для вида спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки
первого года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
Общая физическая подготовка	195	16	14	17	15	17	15	19	15	15	17	16	
Специальная физическая подготовка	65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	3	1	1										1
Тактическая, теоретическая, психологическая	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3			1		1				1			
Спортивные соревнования	3			1		1				1			

Итого часов	624	52	48	52	52	54	50	54	52	52	54	50	54
--------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) второго года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	299	8	8	10	37	50	36	35	35	33	20	10	17
Специальная физическая подготовка	217	15	15	26	10	10	20	20	20	23	24	21	12
Спортивные соревнования	29	6	6	3	3				3	3			5
Техническая подготовка	120	15	15	15	10		5	5	5	5	15	15	15
Тактическая, теоретическая, психологическая	18	4	4	2								4	4
Инструкторская и судейская практика	9	2	2	1								2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	2	2	2								4	4
Итого часов	728	59	56	63	53	60	61	60	63	61	61	61	63

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) третьего года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII

Общая физическая подготовка	282	24	23	24	23	23	24	24	24	23	24	23	23
Специальная физическая подготовка	255	21	21	22	21	21	22	21	21	22	21	21	21
Спортивные соревнования	100	8	8	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8
Техническая подготовка	100	9	8	9	8	8	8	9	8	8	8	8	9
Тактическая, теоретическая, психологическая	35	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	30	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2
Итого часов	832	70	67	72	69	68	70	71	69	70	69	69	68

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) четвёртого года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	336	11	20	26	54	59	48	29	16	13	26	15	19
Специальная физическая подготовка	294	30	20	20		14	20	30	35	35	30	30	30
Спортивные соревнования	100	15	15	15	6			4	10	10	5	10	10
Техническая подготовка	110	10	5	5	10		5	10	15	15	1-	15	10

Тактическая, теоретическая, психологическая	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	36	6	6	6	2						2	2	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	36	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
Итого часов	936	78	81	78	78	78	81						

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) пятого года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	336	11	20	26	54	59	48	29	16	13	26	15	19
Специальная физическая подготовка	294	30	20	20		14	20	30	35	35	30	30	30
Спортивные соревнования	100	15	15	15	6			4	10	10	5	10	10
Техническая подготовка	110	10	5	5	10		5	10	15	15	1-	15	10
Тактическая, теоретическая, психологическая	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	36	6	6	6	2						2	2	6

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	36	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
Итого часов	936	78	78	78	78	78	78	78	81	78	78	78	81

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования
спортивного мастерства (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	264	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Специальная физическая подготовка	360	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Спортивные соревнования	146	13	12	12	12	12	12	12	13	12	12	12	12
Техническая подготовка	105	9	8	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая	62	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6
Инструкторская и судейская практика	41	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	5	5
Итого часов	1040	87	85	88	86	87	85	86	88	86	87	88	87

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	224	18	18	19	19	18	19	18	19	19	19	19	19
Специальная физическая подготовка	470	39	39	40	39	39	39	39	39	39	40	39	40
Спортивные соревнования	220	19	18	19	18	18	18	19	18	18	19	18	18
Техническая подготовка	124	11	10	10	11	10	10	11	10	10	11	10	10
Тактическая, теоретическая,	80	6	7	6	7	7	7	6	7	7	7	6	7
Инструкторская и судейская	40	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	100	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9
Итого часов	1248	103	102	106	104	103	104	104	104	105	105	104	105

**Примерный годовой план распределения часов
для вида спорта «ПЛАВАНИЕ»**

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки
первого года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	178	15	14	14	13	15	14	15	18	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	60	5	5	6	4	6	5	5	5	4	5	5	3
Техническая подготовка	58	6	4	6	5	6	5	5	3	4	5	4	4
Тактическая, теоретическая, психологическая	7	1			1	1	1			1	1	1	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	4						1		1	1			1
Итого часов	312	27	24	27	24	28	26	26	27	25	27	26	25

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки
второго года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	6	1	1	1	1	1	1						

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Итого часов	624	52	53	51	52	52	52	51	51	52	52	51	51

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) второго года обучения (в часах)

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	187	16	15	16	15	16	16	15	15	16	16	15	16
Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	111	10	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10
Тактическая, теоретическая, психологическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Итого часов	624	52	53	51	52	52	52	51	51	52	52	51	51

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) третьего года обучения (в часах)

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	138	12	11	12	11	12	11	11	12	11	12	11	12
Специальная физическая подготовка	292	24	24	23	25	24	25	24	25	25	24	24	24
Участие в спортивных соревнованиях	87	7	6	9	7	8	7	7	9	7	7	8	8
Техническая подготовка	139	12	11	12	11	12	11	11	12	11	12	11	12
Тактическая, теоретическая, психологическая	29	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2
Инструкторская и судейская практика	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2
Итого часов	728	61	56	64	58	63	61	60	65	60	61	60	60

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) четвертого года обучения (в часах)

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	178	15	14	15	14	16	14	14	15	14	15	15	15
Специальная физическая подготовка	375	31	28	32	30	34	31	31	32	31	31	31	31

Участие в спортивных соревнованиях	113	10	9	10	9	10	9	9	10	9	9	9	10
Техническая подготовка	178	15	15	15	14	15	15	14	16	15	15	14	15
Тактическая, теоретическая, психологическая	37	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	18	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
Итого часов	936	78	72	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) пятого года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	178	15	14	15	14	16	14	14	15	14	15	15	15
Специальная физическая подготовка	375	31	28	32	30	34	31	31	32	31	31	31	31
Участие в спортивных соревнованиях	113	10	9	10	9	10	9	9	10	9	9	9	10
Техническая подготовка	178	15	15	15	14	15	15	14	16	15	15	14	15
Тактическая, теоретическая, психологическая	37	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	18	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
Итого часов	936	78	72	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	IX	X	XI	XI I
Общая физическая подготовка	237	20	19	20	19	20	19	20	20	20	20	20	20
Специальная физическая подготовка	499	42	41	42	41	42	41	42	42	41	42	41	42
Участие в спортивных соревнованиях	150	13	12	13	12	13	12	12	13	12	13	12	13
Техническая подготовка	237	20	19	20	19	20	19	20	20	20	20	20	20
Тактическая, теоретическая, психологическая	50	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5
Инструкторская и судейская практика	25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5
Итого часов	1248	105	96	108	99	108	105	103	108	105	107	101	103

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	IX	X	XI	XI I
Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Участие в спортивных соревнованиях	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
Техническая подготовка	272	22	22	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22
Тактическая, теоретическая, психологическая	43	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3
Инструкторская и судейская практика	29	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	116	10	9	10	10	9	10	10	9	10	10	10	9
Итого часов	1456	121	121	123	123	123	122	122	122	122	122	121	119

Примерный годовой план распределения часов для вида спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки первого года обучения (в часах)

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	IX	X	XI	XI I

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Итого часов	312	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки третьего года обучения (в часах)

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	228	19	15	19	15	23	19	19	21	19	21	19	19
Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Участие в спортивных соревнованиях	8	2	2	2	2								
Техническая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая, теоретическая, психологическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого часов	416	36	32	36	32	38	34	34	36	34	36	34	34

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) первого года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	253	21	17	23	17	23	21	21	25	21	23	23	18
Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Тактическая, теоретическая, психологическая	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
Инструкторская и судейская практика	6	1	1	1	1	1	1						
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	1	1	1						
Итого часов	520	44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) второго года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	253	21	17	23	17	23	21	21	25	21	23	23	18
Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Тактическая, теоретическая, психологическая	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
Инструкторская и судейская практика	6	1	1	1	1	1	1						
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	1	1	1						
Итого часов	520	44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) третьего года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	300	29	23	22	18	27	27	28	32	20	27	20	27
Специальная физическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Участие в спортивных соревнованиях	24			6	6					6		6	
Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая	22	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	2	2	1	1			2	1	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого часов	624	54	48	54	50	52	52	52	54	52	52	52	52

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) четвертого года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	IX	X	XI	XI I
Общая физическая подготовка	308	26	21	28	25	28,5	25,5	27,5	28	27,5	26	25,5	26
Специальная физическая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Участие в спортивных соревнованиях	80	7	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	7
Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого часов	832	69	64	71	68	71,5	68,5	70,5	71	70,5	69	69,5	70

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) пятого года обучения (в часах)**

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	IX	X	XI	XI I

Участие в спортивных соревнованиях	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Итого часов	1040	86	86	87	86	87	87	87	87	87	86	87	87

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)

Содержание подготовки	Количество часов в год	количество часов по месяцам											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	249	21	20	21	20	21	21	20	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	673	56	56	57	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Участие в спортивных соревнованиях	112	10	9	10	9	9	9	9	10	9	9	9	10
Техническая подготовка	62	5	5	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая	62	5	5	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Инструкторская и судейская	53	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5

	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>													
	Медицинские, медико-биологические	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	3
	Восстановительные мероприятия	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
	Тестирование и контроль	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	3
8.	Интегральная подготовка	10	11	12	15	14	8	13	13	15	10	13	12	146
	ИТОГО	32	32	35	35	38	35	36	36	34	34	34	33	416

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) первого года обучения (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки												Итого	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI		
1.	Общая физическая подготовка	7	5	7	7	5	7	7	7	6	7	7	7	79
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3.	Спортивные соревнования	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
5.	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>													
	тактическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	22
	теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
	психологическая подготовка	-	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5

6.	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>													
	Инструкторская практика	-	-	-	-	1	1	-	1	1	1	-	-	5
	Судейская практика	-	-	-	-	1	1	-	1	1	1	-	-	5
7.	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>													
	Медицинские, медико-биологические	-	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5
	Восстановительные мероприятия	-	1	1	-	1	1	-	-	2	1	-	-	7
	Тестирование и контроль	1	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	3
8.	Интегральная подготовка	11	10	10	8	12	9	8	10	11	7	11	8	115
	ИТОГО	43	40	43	42	45	47	39	46	47	44	42	42	520

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) второго года обучения (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	IX	X	XI	XI I	Итого
1.	Общая физическая подготовка	7	5	7	7	5	7	7	7	6	7	7	7	79
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3.	Спортивные соревнования	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
5.	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>													
	тактическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	22
	теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10

	психологическая подготовка	-	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5
6.	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>													
	Инструкторская практика	-	-	-	-	1	1	-	1	1	1	-	-	5
	Судейская практика	-	-	-	-	1	1	-	1	1	1	-	-	5
7.	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>													
	Медицинские, медико-биологические	-	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5
	Восстановительные мероприятия	-	1	1	-	1	1	-	-	2	1	-	-	7
	Тестирование и контроль	1	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	3
8.	Интегральная подготовка	11	10	10	8	12	9	8	10	11	7	11	8	115
	ИТОГО	43	40	43	42	45	47	39	46	47	44	42	42	520

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) третьего года обучения (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	IX	X	XI	XI I	Итого
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	98
2.	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	6	80
3.	Спортивные соревнования	-	-	7	7	7	7	5	7	7	7	-	-	54
4.	Техническая подготовка	12	12	13	13	12	13	10	12	12	12	12	12	145
5.	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>													
	тактическая подготовка	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	68

	<i>подготовка, из них:</i>													
	тактическая подготовка	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	68
	теоретическая подготовка	-	2	1	2	1	2	-	1	2	1	2	1	15
	психологическая подготовка	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
6.	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>													
	Инструкторская практика	-	-	-	-	1	2	-	1	2	1	-	-	7
	Судейская практика	-	-	-	-	1	2	-	1	2	1	-	-	7
7.	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>													
	Медицинские, медико-биологические	-	-	4	5	-	1	-	-	-	-	5	5	20
	Восстановительные мероприятия	6	-	6	-	5	-	-	5	-	-	3	3	28
	Тестирование и контроль	1	-	-	-	3	3	-	-	3	-	-	-	10
8.	Интегральная подготовка	16	15	16	16	16	16	15	16	16	16	16	15	189
	ИТОГО	55	49	68	64	69	68	48	64	65	62	60	56	728

**Примерный годовой план распределения часов
для вида спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

№	раздел подготовки	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
для спортивной дисциплины - бег на короткие дистанции											
1	общая физическая подготовка	62-234	65-224	65-224	79-150	79-150	106-200	93-159	124-166	112-159	137-199
2	специальная физическая подготовка				98-108	98-108	131-143	149-168	199-224	224-252	312-349
3	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-37	24-50	37-252	62-100
4	техническая подготовка	37-46	40-50	40-50	93-112	93-112	124-150	131-162	174-216	205-252	274-336
5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-25	15-25	15-25	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-102	99-137
6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	9-18.	9-18.	12-25.	18-37	24-50	28-56	37-50

7	медицинские, медико-биорлогические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	9-18.	9-18.	12-25.	18-31	24-42	28-46	49-75
8	общее количество часов	312	312	312	468	468	624	624	832	936	1248

для спортивной дисциплины - бег на средние и длинные дистанции

№	раздел подготовки	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1	общая физическая подготовка	62-234	65-224	65-224	187-234	187-234	249-312	187-255	249-341	93-187	99-212
2	специальная физическая подготовка				46-56	46-56	62-74	74-93	99-124	234-280	361-424
3	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	18-37	24-50	37-65	62-99
4	техническая подготовка	37-46	40-50	40-50	65-84	65-84	87-112	93-124	124-166	159-205	162-212
5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-25	15-25	15-25	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-102	99-137

6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	4-14.	4-14.	6-18.	12-25.	16-32	28-46	37-74
7	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	9-19.	9-19.	12-25.	12-25.	16.мар	28-46	62-87
8	общее количество часов	312	312	312	468	468	624	624	832	936	1248

№	раздел подготовки	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
для спортивной дисциплины - прыжки, метания											
1	общая физическая подготовка	62-234	65-224	65-224	79-149	79-149	106	87-131	116-174	112-159	137-199
2	специальная физическая подготовка				98-107	98-107	131-143	149-168	199-224		
3	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-18.	9-18.	12-25.	18-37	24-50	37-65	62-99
4	техническая подготовка	37-46	40-50	40-50	93-112	93-112	124-150	131-162	174-216	205-252	274-336

5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-25.	15-25	15-25	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-102	99-137
6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	4-16.	4-16.	6-25.	18-31	24-41	28-56	37-50
7	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	8-16.	8-16.	12-25.	18-31	24-41	28-47	49-74
8	общее количество часов	312	312	312	468	468	624	624	832	936	1248

№	раздел подготовки	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
для спортивной дисциплины - многоборье											
1	общая физическая подготовка	62-234	65-224	65-224	98-145	98-145	131-193	93-137	124-183	102-168	124-187
2	специальная физическая подготовка				88-112	88-112	118-149	124-156	166-208	196-243	262-324
3	участие в спортивных соревнованиях	X	3-6.	3-6.	9-18.	9-18.	12-25.	18-37	24-50	28-56	49-324

4	техническая подготовка	37-46	40-49	40-49	93-112	93-112	124-149	131-162	174-216	215-262	262-324
5	тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-24	15-24	15-24	28-42	28-42	37-56	43-62	58-83	74-102	149-199
6	инструкторская и судейская практика	X	X	X	4-18.	4-18.	6-25.	18-37	24-50	28-56	37-50
7	медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6.	3-6.	3-6.	9-18.	9-18.	12-25.	18-31	24-42	28-46	49-75
8	общее количество часов	312	312	312	468	468	624	624	832	936	1248