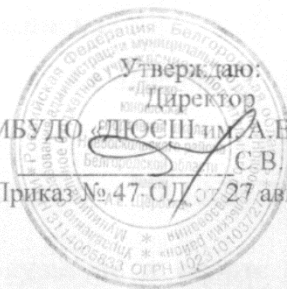


Рассмотрен  
на заседании педагогического совета  
МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»  
Протокол № 1  
от «27» августа 2018 г.

Утверждаю:  
Директор  
МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»  
С.В. Сушков  
Приказ № 47-ОД от 27 августа 2018г.



# Учебный план

муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского  
района Белгородской области  
имени Александра Ефимовича Щербака»  
на 2018-2019 учебный год

Новый Оскол, 2018

## Пояснительная записка

Учебный план МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» разработан в соответствии с нормативными документами:

### Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 147.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. №680.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

бокс, утвержденный приказом Минспорта России от 20.03.2013 г. № 123.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт, утвержденный приказом Минспорта России от 26.12.2014 г. № 1078.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденный приказом Минспорта России от 12.10.2015 г. № 930.

#### Уровня учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»;
- Образовательная программа МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» на 2018-2019 учебный год.
  - Дополнительные предпрофессиональные, дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: футбол, волейбол, гиревой спорт, бокс, шахматы.

#### Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

#### Количество групп в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»

Наименование отделения	Этапы обучения									Всего
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	
Футбол	4	5	2	-	3	3	2	2	2	23
волейбол	5	3	4	-	1	3	1	1	-	18
гиревой спорт	-	1	1	-	-	-	1	1	1	5
Бокс	-	-	1	-	-	1	-	-	1	3
шахматы	2	1	-	-	-	1	1	-	-	5
<b>Итого:</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>54</b>

#### Количество учащихся в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»

Наименование отделения	Этапы обучения									Всего
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	
футбол	80	88	31	-	48	44	27	27	26	371
волейбол	100	63	70	-	16	37	16	8	-	310
гиревой спорт	-	20	16	-	-	-	14	7	15	72
Бокс	-	-	16	-	-	16	-	-	6	38
шахматы	40	15	-	-	-	12	10	-	-	77
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>186</b>	<b>133</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>109</b>	<b>67</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>868</b>

## Количество часов в неделю/год в МБУДО

### «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»

Наименование отделения	Этапы обучения									Всего
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	
<b>Футбол</b>	16/ 576	30/ 1380	16/ 736	-	27/ 1242	30/ 1380	22/ 1012	24/ 1104	26/ 1196	191/ 8626
<b>волейбол</b>	20/ 720	18/ 828	28/ 1288		9/ 414	30/ 1380	11/ 506	12/ 552	-	128/ 5688
<b>гиревой спорт</b>	-	6/276	8/368	-	-	-	11/ 506	12/ 552	13/ 598	50/ 2300
<b>бокс</b>	-	-	8/368	-	-	12/ 552	-	-	18/ 828	38/ 1748
<b>шахматы</b>	8/ 288	6/276	-	-	-	9/414	14/ 644	-	-	37/ 1622
<b>Итого:</b>	44/ 1584	60/ 2760	60/ 2760	-	36/ 1656	81/ 3726	58/ 2668	48/ 2208	57/ 2622	<b>444/ 19984</b>

Учебный год в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» начинается 1 сентября. Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

- по дополнительным предпрофессиональным программам, разработанным в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака», учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий;
- по дополнительным общеразвивающим программам, разработанным в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака», учебному плану, рассчитанному на 36 недель тренировочных занятий.

Тренировочные занятия с учащимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
- общеобразовательных школ в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 8.00 до 21 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки - до 2 академических часов;
  - на этапе тренировочном – до 3 академических часов;
- 1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы детско-юношеской школы являются:

- тренировочные занятия (групповые);
- тренировочные занятия на учебно- тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

## Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение учащимися общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, создает условия становления и формирования личности учащегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план на 2018-2019 учебный год складывается из трёх, преемственно связанных между собой этапов спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО) – от 1 до 10 лет,
- этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года,
- тренировочный (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет обучения (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).

Учебный план каждого этапа обучения **определяет**:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость **учебного плана** определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

## Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении футбол

### Этапы обучения:

- Спортивно-оздоровительный этап (СО) – 1 год
- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).

### Основные задачи этапов обучения:

#### Спортивно-оздоровительный этап (СО)

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

#### Этап начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

#### Тренировочный этап (Т):

##### *тренировочный – до 2-х лет:*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

##### *спортивной специализации – до 3-х лет:*

- совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

### *Годовой учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе отделения футбол на 2018-2019 учебный год 36 учебных недель*

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этап подготовки
		СОГ
1	Общая физическая подготовка	96
2	Специальная физическая подготовка	30

3	Технико-тактическая подготовка	8
4	Теоретическая подготовка, психологическая	8
5	Восстановительные мероприятия	-
6	Инструкторская и судейская практика	-
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>4</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>144</b>

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе  
отделения футбол на 2018-2019 учебный год  
46 учебных недель в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Дополнительная предпрофессиональная программа							
1	Теоретические занятия	10	12	-	16	18	18	20	20
2	Общая физическая подготовка	50	59	-	70	80	90	80	80
3	Специальная физическая подготовка	26	32	-	44	52	52	76	80
4	Изучение и совершенствование техники	130	182	-	186	200	210	228	250
5	Изучением и совершенствование тактики	24	35	-	42	46	50	50	70
6	Учебные и тренировочные игры	20	26	-	32	36	38	40	40
7	Контрольные игры и соревнования	10	16	-	18	22	32	32	32
8	Контрольные и переводные испытания	6	6	-	6	6	6	6	6
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	10	20	20
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>-</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>506</b>	<b>552</b>	<b>598</b>

## Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении волейбол

- Спортивно-оздоровительный этап (СО) – 1 год
- Этап начальной подготовки (НП) –3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).

### Основные задачи этапов обучения:

#### Спортивно-оздоровительный этап (СО)

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

#### Этап начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

#### Тренировочный этап (Т):

##### *тренировочный – до 2-х лет:*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

##### *спортивной специализации – до 3-х лет:*

- совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

### *Годовой учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе отделения волейбол на 2018-2019 учебный год*

#### *36 учебных недель*

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этап подготовки
		СОГ
1	Общая физическая подготовка	96
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Технико-тактическая подготовка	8



4	Теоретическая подготовка, психологическая	8
5	Восстановительные мероприятия	-
6	Инструкторская и судейская практика	-
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>4</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>144</b>

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе  
отделения волейбол на 2018-2019 учебный год  
46 учебных недель в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Дополнительная предпрофессиональная программа							
1	Теоретическая подготовка	24	26	-	27	21	12	13	-
2	ОФП	78	84	-	80	74	69	43	-
3	СФП	20	34	-	50	71	79	84	-
4	Техническая подготовка	59	68	-	83	99	112	137	-
5	Тактическая подготовка	27	35	-	61	72	92	106	-
6	Интегральная подготовка	23	25	-	34	38	41	45	-
7	Количество соревнований и игр	13	25	-	46	51	63	83	-
8	Контрольные нормативы	3	3	-	4	4	4	7	-
9	Восстановительные мероприятия	3	3	-	4	5	6	7	-
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	5	6	7	-
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>-</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>322</b>	<b>-</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>506</b>	<b>552</b>	<b>-</b>

**Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки на  
отделении шахматы**

- Спортивно-оздоровительный этап (СО) – 1 год
- Этап начальной подготовки (НП) – 2 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й годы обучения).

## **Основные задачи этапов обучения:**

### **Спортивно-оздоровительный этап (СО)**

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

### **Этап начальной подготовки (НП):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

### **Тренировочный этап (Т):**

#### ***тренировочный – до 2-х лет:***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### ***спортивной специализации – до 2-х лет:***

- совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

## ***Годовой учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе отделения шахматы на 2018-2019 учебный год 36 учебных недель***

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы (виды) спортивной подготовки</b>	<b>Этап подготовки</b>
		<b>СОГ</b>
1	Общая физическая подготовка	96
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Технико-тактическая подготовка	8
4	Теоретическая подготовка, психологическая	8
5	Восстановительные мероприятия	-
6	Инструкторская и судейская практика	-
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
<b><i>Всего часов в неделю:</i></b>		<b>4</b>
<b><i>Всего часов:</i></b>		<b>144</b>

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе  
отделения шахматы на 2018-2019 учебный год  
46 учебных недель в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Дополнительная предпрофессиональная программа							
1	Общая физическая подготовка	8	-		-	9	10	-	-
2	Контрольные испытания	2	-		-	2	2	-	-
3	Соревнования	5	-		-	16	24	-	-
4	Теоретическая подготовка	60	-		-	160	201	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	2	-		-	4	4	-	-
8	Практическая подготовка	199	-		-	223	403	-	-
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>6</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	<b>414</b>	<b>644</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

**Задачи и преимущественная направленность этапов  
подготовки на отделении бокс**

- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).

**Основные задачи этапов обучения:**

**Этап начальной подготовки (НП):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

**Тренировочный этап (Т):**

***тренировочный – до 2-х лет:***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**спортивной специализации – до 3-х лет:**

- совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе  
отделения бокс на 2018-2019 учебный год  
46 учебных недель в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Дополнительная предпрофессиональная программа							
1	Общая физическая подготовка	-	163	-	-	223	-	-	251
2	Специальная физическая подготовка	-	99	-	-	151	-	-	180
3	ТПП	-	97	-	-	156	-	-	183
4	Контрольные испытания	-	3	-	-	3	-	-	3
5	Соревнования	-	6	-	-	15	-	-	20
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	-	-	7
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов в неделю:</b>		-	<b>8</b>	-	-	<b>12</b>	-	-	<b>14</b>
<b>Всего часов:</b>		-	<b>368</b>	-	-	<b>552</b>	-	-	<b>644</b>

**Задачи и преимущественная направленность этапов  
подготовки на отделении гиревой спорт**

- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.
- Тренировочный этап (Т) содержит две отдельные составляющие:
  - тренировочный - до 2-х лет занятий (1-й, 2-й годы обучения);
  - спортивной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й, 5-й годы обучения).

**Основные задачи этапов обучения:**

**Этап начальной подготовки (НП):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гиревой спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

### Тренировочный этап (Т):

#### **тренировочный – до 2-х лет:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **спортивной специализации – до 3-х лет:**

- совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях.

### **Годовой учебный план обучения по предпрофессиональной программе отделения гиревой спорт на 2018-2019 учебный год 46 учебных недель в год**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Дополнительные предпрофессиональные программы							
1	Теоретическая подготовка	10	20		-		10	20	20
2	Общая физическая подготовка	182	190		-		180	160	140
3	Специальная физическая подготовка	36	70		-		150	200	250
4	Технико-тактическая подготовка	44	60		-		70	60	50
5	Участие в соревнованиях	-	10		-		40	60	100
6	Контрольно-переводные испытания	4	10		-		25	20	20
7	Инструкторская и судейская практика	-	8		-		31	32	18
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>6</b>	<b>8</b>		<b>-</b>		<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>368</b>		<b>-</b>		<b>506</b>	<b>552</b>	<b>598</b>



