

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «СШ «Дельфин»  
Протокол от 31.08.2023 № 1/ПС

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО «СШ «Дельфин»  
Е.В. Редькина  
Приказ от 31.08.2023 № 107



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Муниципального автономного учреждения дополнительного**  
**образования «Спортивная школа «Дельфин»**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Пояснительная записка  
к учебному плану Муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»  
на 2023–2024 учебный год**

Учебный план определяет направления образовательной деятельности отделений по видам спорта, объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам подготовки и годам обучения. Учебный план составлен в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 118-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;

- Устав «СШ «Дельфин»;

- лицензия на осуществление образовательной деятельности;

- с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: баскетбол, волейбол, велоспорт, лыжные гонки, плавание, спортивная (вольная) борьба, футбол, хоккей и шахматы;

- с учётом запросов детей, их индивидуальных интересов и возможностей, потребности семьи, образовательных учреждений.

СШ «Дельфин» осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, работает по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (далее – Программы):

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по видам спорта: баскетбол,

волейбол, велоспорт, лыжные гонки, плавание, спортивная (вольная) борьба, футбол, хоккей и шахматы;

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке;

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: плавания и спортивная (вольная) борьба.

Учебный план составлен на основе методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 04.03.2022 №219-д с изменениями и с учетом примерных дополнительных образовательных программ по культивируемым видам спорта, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации.

### **1. Особенности учебного плана**

Учебный план направлен на достижение уставных целей Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» (далее – СШ «Дельфин») - образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, создание благоприятных условий населению для занятий физической культурой и спортом; пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни; организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревнований различного уровня; осуществление начальной и базовой подготовки спортсменов для специализации в определенном виде спорта.

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

СШ «Дельфин».

Учебный план дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих и спортивной подготовки) состоит из предметных областей, соотношение объемов обучения по которым по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Своеобразие учебного плана в том, что он:

- отражает приоритеты развития образовательного пространства, определяемый концепцией формирования регионального компонента образования;

- соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки;

- соответствует преемственности всех этапов обучения;

- соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план отражает:

- целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих и спортивной подготовки);
- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте через реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих и спортивной подготовки);
- поэтапность обучения в спортивной школе учащихся;
- развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта;
- спортивную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса.

## **2. Характеристика структуры учебного плана**

Учебный план каждого уровня обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной аттестации.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий, которые разрабатывает и утверждает СШ «Дельфин» самостоятельного.

Основными и дополнительными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная работа;
- специальные навыки
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Организованное начало учебного года - 1 сентября. Организованное окончание учебного года - 31 августа.

Набор и комплектование групп спортивного оздоровления проводится до 15 октября.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется в соответствии с режимом работы СШ «Дельфин» и нормативными актами.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитан исходя из:

по дополнительным общеразвивающим программам (далее – ДООП) – академического часа - 45 мин:

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – ДОПСП) - астрономического часа - 60 минут.

Учебный план рассчитан:

- на 44 недели учебно-тренировочных занятий для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта по видам спорта: баскетбол, волейбол, велоспорт, лыжные гонки, плавание, спортивная (вольная) борьба, футбол, хоккей и шахматы;

- на 52 недели для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется по 6-дневной рабочей неделе (включая воскресенье) с выходным днём по расписанию. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. В течении учебного года возможна корректировка содержания учебного плана в зависимости от кадровой обеспеченности и наполняемости учебных групп.

Количество тренировочных дней, учебных часов устанавливается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий, каждый тренер-преподаватель рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации учащихся и уровня образовательной программы (стартовый, базовый 1, базовый 2 и продвинутой) или этапа спортивной подготовки, составляя годовой календарный учебный график для каждой группы на основании общего календарного учебного графика, утвержденного СШ «Дельфин».

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного года освоения программы к следующему и основывается на следующих показателях:

- возраст занимающихся, год занятий в школе;
- спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий;
- распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- участие в тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования и контроль по каждой предметной области;
- инструкторская и судейская практика.

Методы и формы работы подбирает тренер-преподаватель с учетом реализуемой образовательной программы, а также индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

**3. Учебный план для дополнительных общеразвивающих программ**  
Учебный план для обучения по ДООП по видам спорта «баскетбол», «волейбол», «велоспорт», «лыжные гонки», «плавание», «спортивная (вольная) борьба», «футбол», «хоккей» и «шахматы» разрабатывается из расчета 44 недель непосредственно в условиях СШ «Дельфин».

**Трудоемкость и распределение по периодам обучения**

Образовательный процесс происходит в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) – от 6 до 12 часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 8 лет (весь период).

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

**Характеристика содержания образовательной деятельности по общеразвивающим программам**

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по ДООП принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от ДОПСП).

**Максимальная нагрузка в неделю при реализации образовательных программ составляет:**

Показатель учебной нагрузки	Общеразвивающие программы ОФП	Общеразвивающие программы по видам спорта			
		Стартовый уровень	Базовый уровень 1	Базовый уровень 2	Продвинутый уровень
		1-2 год обучения	1-2 год обучения	1-2 год обучения	1 - 2 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	264	264	352	440	528

**Учебный план ДООП по общей физической подготовке (6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний (теория)	3	3	-	
1.1.	Травматизм в спорте, причины, предупреждение	1	1	-	Беседа, устный опрос
1.2.	Гигиена, врачебный контроль в спорте	1	1	-	Беседа, устный опрос

1.3.	Правила соревнований, поведения, использования оборудования	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	150	14	136	
2.1.	Строевые упражнения	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	73	8	65	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
2.3.	Дыхательная гимнастика	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.4.	Корригирующая гимнастика	22	2	20	Выполнение упражнений
2.5.	Оздоровительная гимнастика	20	2	18	Выполнение упражнений
2.6.	Бег	27	1	26	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	107	13	94	
3.1.	Подвижные игры	40	3	37	Наблюдение
3.2.	Спортивные игры (в том числе двусторонние)	55	10	45	Наблюдение, спортивные праздники
3.3.	Участие в соревнованиях (в том числе сдача норм ГТО)	12	-	12	Наблюдение, сдача норм
4.	Контрольные испытания	4	-	4	Выполнение контрольных упражнений и тестов
Итого часов:		264	30	234	

#### Учебный план ДООП по видам спорта

№	ХОККЕЙ	стартовый уровень		базовый-1 уровень		базовый-2 уровень		продвинутый уровень	
		1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Теория	12	10	10	10	10	10	9	9
3	ОФП	94	94	103	101	110	110	105	110
4	СФП	25	25	40	40	65	65	95	100
5	Техника	90	90	115	115	140	140	170	170
6	Тактика	22	24	46	46	65	65	85	75
7	Учебные и тренировочные игры	15	15	12	10	10	10	15	15
8	Участие в соревнованиях	нет	нет	18	18	26	26	34	34
9	Инструкторская и судейская практика	нет	нет	нет	4	6	6	7	7
10	Аттестация обучающихся	4	4	6	6	6	6	6	6
ИТОГО:		264	264	352	352	440	440	528	528

№	ПЛАВАНИЕ	стартовый уровень		базовый-1 уровень		базовый-2 уровень		продвинутый уровень	
		1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Теория	12	7	7	6	6	6	4	4
3	ОФП	58	57	75	70	85	85	110	110
4	СФП	57	55	58	66	75	75	80	90
5	Избранный вид спорта	49	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
6	Техника	70	120	160	155	155	155	170	160
7	Тактика	нет	нет	20	20	70	70	90	90
8	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	12	13	15	15	15	15	20	20
9	Соревновательная деятельность	нет	6	9	12	20	20	40	40
10	Инструкторская и судейская практика	нет	нет	нет	нет	6	6	6	6
11	Аттестация обучающихся	4	4	6	6	6	6	6	6
	ИТОГО:	264	264	352	352	440	440	528	528

№	ВОЛЕЙБОЛ	стартовый уровень		базовый-1 уровень		базовый-2 уровень		продвинутый уровень	
		1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Теория	22	22	24	23	25	23	12	10
3	ОФП	60	60	63	63	75	75	90	90
4	СФП	40	40	68	68	90	90	120	120
5	Технико-тактическая подготовка	90	90	115	115	150	150	175	175
6	Учебно-тренировочные игры с заданиями	38	38	56	56	55	52	50	45
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	8	14	14	20	20	35	35
8	Участие в соревнованиях	нет	нет	нет	нет	10	15	30	35
9	Инструкторская и судейская практика	нет	нет	4	5	7	7	8	10
10	Аттестация обучающихся	4	4	6	6	6	6	6	6
	ИТОГО:	264	264	352	352	440	440	528	528

№	ВЕЛОСПОРТ	стартовый уровень		базовый-1 уровень	
		1 год	2 год	1 год	2 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2
2	Теория	8	9	9	10
3	ОФП	96	94	102	101
4	СФП	25	25	42	42
5	Техника	90	93	115	115
6	Тактика	22	22	46	46
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	17	15	15	10
8	Участие в соревнованиях	нет	нет	15	20
9	Судейская практика	нет	нет	нет	нет
10	Аттестация обучающихся	4	4	6	6
	ИТОГО:	264	264	352	352

№	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	стартовый уровень	
		1 год	2 год
1	Вводное занятие	2	2
2	Теория	8	7
3	ОФП	98	94
4	СФП	25	25
5	Техника	90	90
6	Тактика	22	22
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	15	20
8	Участие в соревнованиях	нет	нет
9	Судейская практика	нет	нет
10	Аттестация обучающихся	4	4
	ИТОГО:	264	264

№	БАСКЕТБОЛ	стартовый уровень		базовый-1 уровень		базовый-2 уровень		продвинутый уровень	
		1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Теория	12	10	14	10	10	10	10	10
3	ОФП	77	77	80	80	95	95	115	115
4	СФП	35	35	50	50	75	75	97	97
5	Техника	65	65	90	90	110	110	125	125
6	Тактика	52	52	70	70	90	90	100	100
7	Учебные и тренировочные игры	17	19	20	20	15	15	20	20
8	Участие в соревнованиях	нет	нет	20	20	30	30	45	45
9	Судейская практика	нет	нет	нет	4	7	7	8	8
10	Аттестация обучающихся	4	4	6	6	6	6	6	6
	ИТОГО:	264	264	352	352	440	440	528	528

№	<b>ШАХМАТЫ (Ладыгин Ф.А.)</b>	стартовый уровень		базовый-1 уровень		базовый-2 уровень	
		1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2
2	Теория	10	7	6	6	5	4
3	Основы шахматной игры	200	200	238	238	280	265
4	Игровая практика	48	49	100	100	130	145
5	Психология шахмат	нет	нет	нет	нет	15	15
6	Аттестация обучающихся	4	6	6	6	8	9
	<b>ИТОГО:</b>	264	264	352	352	440	440

№	<b>ШАХМАТЫ (Щедров И.А.)</b>	стартовый уровень		базовый-1 уровень		базовый-2 уровень	
		1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2
2	Теория	24	10	6	6	4	4
3	Основы шахматной игры	190	200	238	238	280	265
4	Игровая практика	44	48	100	100	130	145
5	Психология шахмат	нет	нет	нет	нет	15	15
6	Аттестация обучающихся	4	4	6	6	9	9
	<b>ИТОГО:</b>	264	264	352	352	440	440

№	<b>ФУТБОЛ</b>	стартовый уровень		базовый-1 уровень	
		1 год	2 год	1 год	2 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2
2	Теория	14	12	19	12
3	ОФП	87	83	104	105
4	СФП	28	28	36	36
5	Техника	92	90	110	108
6	Тактика	22	28	45	45
7	Учебные и тренировочные игры	15	11	12	14
8	Участие в соревнованиях	нет	6	18	20
9	Судейская практика	нет	не	нет	4
10	Аттестация обучающихся	4	4	6	6
	<b>ИТОГО:</b>	264	264	352	352

№	<b>ВОЛЬНАЯ БОРЬБА</b>	стартовый уровень		базовый-1 уровень		базовый-2 уровень		продвинутый уровень	
		1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Теория	8	8	7	7	6	6	5	5
3	ОФП	90	90	115	112	125	125	134	134
4	СФП	64	64	85	75	105	105	140	140
5	Технико-тактическая подготовка	59	59	85	80	110	110	135	135

6	Физкультурные и спортивные мероприятия	12	12	27	25	30	30	30	30
7	Другие виды спорта и подвижные игры, эстафеты	25	25	25	25	25	25	27	27
8	Участие в соревнованиях	нет	нет	нет	15	25	25	40	40
9	Инструкторская и судейская практика	нет	нет	нет	5	6	6	9	9
10	Аттестация обучающихся	4	4	6	6	6	6	6	6
	ИТОГО:	264	264	352	352	440	440	528	528

#### **4. Учебный план для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки программ**

Учебный план включает в себя этапы подготовки: учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность обучения по каждому этапу подготовки устанавливает СШ «Дельфин» в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели:

- 46 недель непосредственно учебно-тренировочных занятий;
- 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам подготовки в период активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области. Повышается удельный вес нагрузок на обязательные и вариативные предметные области.

Распределение времени в годовом учебно-тренировочном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Расчет осуществляется исходя из норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «спортивная борьба».

#### **Трудоемкость и распределение по этапам подготовки**

Тренировочный этап – образовательный процесс проводится в группах УТЭ с учебной нагрузкой от 10 до 18 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта (таблица 1).

Таблица 1

Вид спорта	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Плавание	12	14	16	16	18
Спортивная борьба	10	12	12	16	-

На основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «спортивная борьба»:

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
ДОПСП по виду спорта «плавание»**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Количество недель	52	52	52	52	52
2.	Количество часов в неделю	12	12	14	16	18
3.	Наполняемость групп	12	12	12	12	12
4.	Общая физическая подготовка	286	282	334	358	372
5.	Специальная физическая подготовка	162	162	186	250	290
6.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	6	6
7.	Техническая подготовка	120	124	145	149	168
8.	Тактическая подготовка	9	9	9	10	16
9.	Теоретическая подготовка	9	9	9	9	14
10.	Психологическая подготовка	9	9	9	10	14
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6
12.	Инструкторская практика	3	3	3	8	12
13.	Судейская практика	6	6	9	8	12
14.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	8
15.	Восстановительные мероприятия	10	10	14	14	18
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
ДОПСП по виду спорта «спортивная борьба»**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Количество недель	52	52	52	52
2.	Количество часов в неделю	10	12	12	16
3.	Наполняемость групп	10	10	10	10
4.	Общая физическая подготовка	239	287	287	141
5.	Специальная физическая подготовка	83	101	101	156
6.	Участие в спортивных соревнованиях	20	25	25	66
7.	Техническая подготовка	54	62	62	329
8.	Тактическая подготовка	31	36	36	26
9.	Теоретическая подготовка	29	35	35	24
10.	Психологическая подготовка	29	36	36	24
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	11
12.	Инструкторская практика	8	9	9	17
13.	Судейская практика	7	9	9	16
14.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	8	8	11
15.	Восстановительные мероприятия	8	8	8	11
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>

Этап совершенствования спортивного мастерства – образовательный процесс проводится в группах СС с учебной нагрузкой от 20 до 24 часов в неделю в зависимости от года подготовки (таблица 2).

Таблица 2

Вид спорта	СС-1	СС-2	СС-3
Плавание	20	22	24

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства ДОПСП по виду спорта «плавание»**

<b>№</b>	<b>Виды подготовки и иные мероприятия</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
1.	Количество недель	52	52	52
2.	Количество часов в неделю	20	22	24
3.	Наполняемость групп	7	7	7
4.	Общая физическая подготовка	187	187	187
5.	Специальная физическая подготовка	416	416	416
6.	Участие в спортивных соревнованиях	125	125	125
7.	Техническая подготовка	187	187	187
8.	Тактическая подготовка	21	21	21
9.	Теоретическая подготовка	10	10	10
10.	Психологическая подготовка	21	21	21
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16	16	16
12.	Инструкторская практика	10	10	10
13.	Судейская практика	10	10	10
14.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	21	21	21
15.	Восстановительные мероприятия	16	16	16
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой ДОПСП в порядке, установленном локальными нормативными актами.

На всех этапах подготовки перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных показателей комплекса контрольных упражнений освоения ДОПСП.