УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП»

Конаковского района»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Салдин

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района»**

**по дополнительным общеобразовательным программам по видам спорта**

**г.Конаково**

**2022г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» позволяет увидеть:

- продолжительность освоения дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта;

- объем учебной нагрузки обучающихся по годам обучения;

- некоторые статистические показатели работы учреждения;

- профессиональную квалификационную подготовку тренеров-преподавателей.

**Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» на 2022–2023 учебный год составлен на основе следующих нормативно-правовых документов:**

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района».

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

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

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660);

- Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

1. **Педагогический состав (тренеры-преподаватели):**

В МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» на постоянной основе работает 14 человек, совместителей – 3 человека. Один тренер-преподаватель имеет первую квалификационную категорию и четыре тренера-преподавателя высшую квалификационную категорию.

В МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» среди тренеров-преподавателей высшее образование имеют – 14 человек, среднее профессиональное – 2 человека, среднее полное - 1 человек.

**2. МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» осуществляет дополнительную образовательную деятельность по 10 видам спорта.**

В 2022–2023 учебном году образовательная деятельность будет вестись по следующим спортивным направлениям:

**- по дополнительным общеразвивающим программам будут работать следующие направления:**

- баскетбол;

- водно-моторный спорт;

- легкая атлетика;

- настольный теннис;

- парусный спорт;

- плавание

- футбол;

- шахматы.

**- по дополнительным предпрофессиональным программам будут работать следующие направления:**

- баскетбол;

- водно-моторный спорт;

- легкая атлетика;

- лыжные гонки;

- парусный спорт;

- плавание;

- футбол.

**- по программе спортивной подготовки будут работать следующие направления:**

- бокс.

В 2022–2023 учебном году учебные планы по видам спорта по дополнительным общеобразовательным программам и программы спортивной подготовки составлены **на 44 учебных недели.**

Промежуточная аттестация в МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» проводится в форме тестирования (сдача контрольно-переводных нормативов). Каждому виду спорта соответствуют определенные контрольно-переводные нормативы.

**3.Программы.**

В процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки по видам спорта обучающиеся и занимающиеся осваивают следующие этапы подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап – весь период

- начальная подготовка - срок освоения этапа – 2-3 года;

- учебно-тренировочный – срок освоения этапа – 3-5 лет

**Продолжительность одного непрерывного тренировочного занятия составляет:**

- для спортивно-оздоровительных групп – 1-2 академических часа

- для групп начальной подготовки – 2-3 академических часа;

- для учебно-тренировочных групп – 3-4 академических часа;

**Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на этапах подготовки составляет:**

1. **По дополнительным общеразвивающим программам:**

В соответствии с нормативными документами часовая нагрузка в спортивно-оздоровительных группах определяется как **до 6 часов/неделю.** В зависимости от вида спорта нагрузка в спортивно-оздоровительных группах по годам обучения может меняться.

**В 2022–2023 учебном году объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю по дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта составит:**

1.Баскетбол – спортивно-оздоровительная группа, 2-й год обучения – 4 часа/неделю

2.Водно-моторный спорт – спортивно-оздоровительная группа, 3-й год обучения – 6 часов/неделю

3.Легкая атлетика – спортивно-оздоровительная группа, 1-й год обучения – 6 часов/неделю

4.Настольный теннис – спортивно-оздоровительная группа, 3-й год обучения – 6 часов/неделю (три группы)

5.Парусный спорт – спортивно-оздоровительная группа, 3-й год обучения – 6 часов/неделю

6.Плавание – спортивно-оздоровительная группа, 1-й год обучения – 4 часа/неделю

7.Футбол – спортивно-оздоровительная группа 1-й год обучения ПФ – 2 часа/неделю, 2-й год обучения (2 группы) – 2 часа/неделю

8.Шахматы – спортивно-оздоровительная группа, 3-й год обучения – 6 часов/неделю (две группы).

1. **По дополнительным предпрофессиональным программам:**

**1. Баскетбол**

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по баскетболу:

- группа начальной подготовки – 1-й год – 4,5 часа/неделю; 2-й, 3-й год – 6 часов/неделю;

- группа учебно-тренировочная – 1-й, 2-й год – 10 часов/неделю; 3-й, 4-й, 5-й год – 12 часов/неделю.

В 2022–2023 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 1-й год обучения – 4,5 час/неделю

- группа начальной подготовки, 3-й год обучения – 6 часов/неделю

- учебно-тренировочная группа, 5-й год обучения - 12 часов/неделю

**2. Водно-моторный спорт**

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по водно-моторному спорту:

- группа начальной подготовки – 1-й год – 4,5 часа/неделю; 2-й год – 6 часов/неделю;

- группа учебно-тренировочная – 1-й, 2-й год – 9 часов/неделю; 3-й, 4-й, 5-й год – 15 часов/неделю.

В 2022–2023 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки – 2-й год обучения – 6 часов/неделю

**3. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции)**

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по легкой атлетике:

**-** группа начальной подготовки – 1-й, 2-й, 3-й год – 6 часов/неделю;

- группа учебно-тренировочная – 1-й, 2-й год – 9 часов/неделю; 3-й, 4-й, 5-й – 12 часов/неделю.

В 2022–2023 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 1-й год обучения – 6 часов/неделю

- группа начальной подготовки, 2-й год обучения – 6 часов/неделю

- группа начальной подготовки, 3-й год обучения – 6 часов/неделю

- учебно-тренировочная группа, 5-й год обучения – 12 часов/неделю

**4. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции)**

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по легкой атлетике:

**-** группа начальной подготовки – 1-й, 2-й, 3-й год – 6 часов/неделю;

- группа учебно-тренировочная – 1-й, 2-й год – 9 часов/неделю; 3-й, 4-й, 5-й – 12 часов/неделю.

В 2022–2023 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 1-й год обучения – 6 часов/неделю

- группа начальной подготовки, 2-й год обучения – 6 часов/неделю

- группа начальной подготовки, 3-й год обучения – 6 часов/неделю

- учебно-тренировочная группа, 5-й год обучения – 12 часов/неделю

**5. Лыжные гонки**

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по лыжным гонкам:

- группа начальной подготовки – 1-й год – 6 часов/неделю; 2-й, 3-й год – 9 часов/неделю

- группа учебно-тренировочная – 1-й, 2-й год – 14 часов/неделю; 3-й, 4-й, 5-й год – 18 часов/неделю

В 2022–2023 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 1-й год обучения – 6 часов/неделю

- учебно-тренировочная группа, 1-ый год обучения – 14 часов/неделю (две группы)

**6. Парусный спорт**

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по парусному спорту:

- группа начальной подготовки – 1-й год – 6 часов/неделю; 2-й, 3-й год – 8 часов/неделю;

- группа учебно-тренировочная – 1-й, 2-й год – 12-14 часов/неделю; 3-й, 4-й, 5-й год – 18 часов/неделю;

В 2022–2023 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- учебно-тренировочная группа, 1-й год обучения – 12 часов/неделю

- учебно-тренировочная группа, 5-ый год обучения – 18 часов/неделю

**7. Плавание**

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по плаванию:

- группа начальной подготовки – 1-й год – 6 часов/неделю; 2-й год – 9 часов/неделю

- группа учебно-тренировочная – 1-й, 2-й год – 14 часов/неделю; 3-й, 4-й, 5-й год – 18 часов/неделю

В 2022–2023 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 2-й год обучения – 9 часов/неделю

- учебно-тренировочная группа, 1-й год обучения – 14 часов/неделю (2 группы)

- учебно-тренировочная группа, 4-й год обучения – 18 часов/неделю

- учебно-тренировочная группа, 5-й год обучения – 18 часов/неделю

**8. Футбол**

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по футболу:

**-** группа начальной подготовки – 1-й год – 6 часов/неделю; 2-й, 3-й год – 9 часов/неделю

- группа учебно-тренировочная – 1-й, 2-й год – 12 часов/неделю; 3-й, 4-й, 5-й год – 16 часов/неделю

В 2022–2023 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 1-й год обучения – 6 часов/неделю

- группа начальной подготовки, 2-й год обучения – 9 часов/неделю (3 группы)

- группа начальной подготовки, 3-й год обучения – 9 часов/неделю

- учебно-тренировочная группа, 3-й год обучения – 16 часов/неделю

1. **По программам спортивной подготовки:**

**1. Бокс**

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации определены следующие нормативы объемы тренировочной нагрузки по боксу:

- группа начальной подготовки – 1-й год – 4,5 часов/неделю; 2-й – 6 часов/неделю, 3-й – 8 часов/неделю;

- группа учебно-тренировочная – 1-й – 10 часов/неделю, 2-й год – 12 часов/неделю; 3-й год – 14 часов/неделю; 4-ый, 5-ый – 16 часов/неделю

В 2022–2023 учебном году учебно-тренировочная нагрузка в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 3-й год обучения– 8 часов/неделю (две группы)

- учебно-тренировочная группа, 1-й год обучения – 10 часов/неделю

- учебно-тренировочная группа, 5-й год обучения – 16 часов/неделю

1. **УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ВИДАМ СПОРТА**

**1.1.Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 40 | 48 | 48 | 73 | 73 | 64 | 64 | 64 |
| Специальная  Физическая подготовка | 24 | 42 | 42 | 70 | 70 | 95 | 95 | 95 |
| Техническая подготовка | 60 | 80 | 80 | 110 | 110 | 116 | 116 | 116 |
| Теоретико-тактическая подготовка | 40 | 52 | 52 | 92 | 92 | 127 | 127 | 127 |
| Психолого-интегральная подготовка | 34 | 42 | 42 | 95 | 95 | 126 | 126 | 126 |
| **Количество часов в неделю** | **4,5** | **6** | **6** | **10** | **10** | **12** | **12** | **12** |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | **198** | **264** | **264** | **440** | **440** | **528** | **528** | **528** |

**1.2.Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 70 | 66 | 88 | 88 | 106 | 104 | 119 | 105 |
| Специальная физическая подготовка | 27 | 48 | 63 | 80 | 96 | 126 | 140 | 154 |
| Техническая подготовка | 83 | 110 | 147 | 176 | 211 | 234 | 268 | 268 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 12 | 17 | 22 | 26 | 30 | 35 | 35 |
| Тактическая подготовка | 6 | 16 | 20 | 52 | 63 | 92 | 107 | 107 |
| Психологическая подготовка | 6 | 12 | 17 | 22 | 26 | 30 | 35 | 35 |
| **Количество часов в неделю** | **4,5** | **6** | **8** | **10** | **12** | **14** | **16** | **16** |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | **198** | **264** | **352** | **440** | **528** | **616** | **704** | **704** |

**1.3.Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Водно-моторный спорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| Общая физическая подготовка | 60 | 60 | 66 | 66 | 100 | 100 | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 27 | 40 | 66 | 66 | 118 | 118 | 118 |
| Техническая подготовка | 90 | 132 | 198 | 198 | 344 | 344 | 344 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 20 | 32 | 58 | 58 | 70 | 70 | 70 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 8 | 8 | 28 | 28 | 28 |
| **Количество часов в неделю** | **4,5** | **6** | **9** | **9** | **15** | **15** | **15** |
| **Всего часов за 44 недели** | **198** | **264** | **396** | **396** | **660** | **660** | **660** |

**1.4.Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (бег на короткие дистанции)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 200 (110/90) | 193  (105/88) | 193  (105/88) | 217  (126/91) | 217  (126/91) | 248  (106/142) | 248  (106/142) | 248  (106/142) |
| Специальная  физическая подготовка |
| Участие в соревнованиях | - | 3 | 3 | 16 | 16 | 32 | 32 | 32 |
| Техническая подготовка | 40 | 42 | 42 | 95 | 95 | 137 | 137 | 137 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 36 | 36 | 53 | 53 | 53 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 16 | 16 | 32 | 32 | 32 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 5 | 5 | 16 | 16 | 26 | 26 | 26 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **6** | **6** | **9** | **9** | **12** | **12** | **12** |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | **264** | **264** | **264** | **396** | **396** | **528** | **528** | **528** |

**1.5.Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (бег на средние и длинные дистанции)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 200 (110/90) | 193  (105/88) | 193  (105/88) | 245  (198/47) | 245  (198/47) | 295  (216/79) | 295  (216/79) | 295  (216/79) |
| Специальная  физическая подготовка |
| Участие в соревнованиях | - | 3 | 3 | 16 | 16 | 32 | 32 | 32 |
| Техническая подготовка | 40 | 42 | 42 | 71 | 71 | 106 | 106 | 106 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 36 | 36 | 53 | 53 | 53 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 12 | 12 | 21 | 21 | 21 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 5 | 5 | 16 | 16 | 21 | 21 | 21 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **6** | **6** | **9** | **9** | **12** | **12** | **12** |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | **264** | **264** | **264** | **396** | **396** | **528** | **528** | **528** |

**1.6.Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 164 | 230 | 230 | 252 | 252 | 281 | 281 | 281 |
| Специальная  физическая подготовка | 53 | 106 | 106 | 179 | 179 | 248 | 248 | 248 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | 8 | 8 | 24 | 24 | 79 | 79 | 79 |
| Техническая подготовка | 42 | 44 | 44 | 110 | 110 | 95 | 95 | 95 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | - | - | 18 | 18 | 32 | 32 | 32 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 12 | 12 | 26 | 26 | 26 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 8 | 8 | 21 | 21 | 31 | 31 | 31 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **9** | **14** | **14** | **18** | **18** | **18** |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | **264** | **396** | **396** | **616** | **616** | **792** | **792** | **792** |

**1.7.Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 159 | 193 | 193 | 253 | 253 | 260 | 260 | 260 |
| Специальная физическая подготовка | 41 | 58 | 58 | 117 | 117 | 293 | 293 | 293 |
| Техническая подготовка | 58 | 77 | 77 | 126 | 126 | 159 | 159 | 159 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 14 | 14 | 16 | 16 | 40 | 40 | 40 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 2 | 10 | 10 | 16 | 16 | 40 | 40 | 40 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **8** | **8** | **12** | **12** | **18** | **18** | **18** |
| **Всего часов за 44 недели** | **264** | **352** | **352** | **528** | **528** | **792** | **792** | **792** |

**1.8.Учебный план спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 150 | 210 | 278 | 278 | 270 | 270 | 270 |
| Специальная  физическая подготовка | 51 | 99 | 172 | 172 | 285 | 285 | 285 |
| Техническая подготовка | 48 | 72 | 124 | 124 | 141 | 141 | 141 |
| Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 14 | 14 | 32 | 32 | 32 |
| Тактическая подготовка | 5 | 5 | 14 | 14 | 32 | 32 | 32 |
| Психологическая подготовка | 5 | 5 | 14 | 14 | 32 | 32 | 32 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **14** | **14** | **18** | **18** | **18** |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | **264** | **396** | **616** | **616** | **792** | **792** | **792** |

**1.9.Учебный план спортивной подготовки по виду спорту «Футбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | | |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 128 | 192 | 192 | 196 | 196 | 120 | 120 | 120 |
| Специальная  Физическая подготовка | - | - | - | 48 | 48 | 254 | 254 | 254 |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | 16 | 16 | 42 | 42 | 42 |
| Техническая подготовка | 128 | 175 | 175 | 184 | 184 | 140 | 140 | 140 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | 8 | 8 | 42 | 42 | 77 | 77 | 77 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 10 | 10 | 21 | 21 | 21 |
| Медицинские и медикобиологические мероприятия | 3 | 5 | 5 | 10 | 10 | 14 | 14 | 14 |
| Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 16 | 16 | 22 | 22 | 36 | 36 | 36 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **9** | **12** | **12** | **16** | **16** | **16** |
| **Всего часов**  **за 44 недели** | **264** | **396** | **396** | **528** | **528** | **704** | **704** | **704** |