

Рассмотрено и одобрено
тренерским советом
МАУ «ФОК в г.Урень НО»
Протокол № 5
«31» августа 2018 г.

Утверждаю
Директор МАУ «ФОК в г.Урень НО»
В.А. Смирнов



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительным общеобразовательным
программам
по видам спорта
на 2018 – 2019 учебный год
МАУ «ФОК в г.Урень НО»

г. Урень

**Пояснительная записка учебного плана
МАУ «ФОК в г.Урень НО» на 2018-2019 учебный год,
обеспечивающего реализацию образовательной программы**

1. Общие положения

Учебный план МАУ «ФОК в г.Урень НО» 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;
- ✓ Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 года.
- ✓ 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».
- ✓ Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Уровня учреждения:

- ✓ Устав МАУ «ФОК в г.Урень НО» ;
- ✓ Приказ по МАУ «ФОК в г.Урень НО» «О режиме работы структурного подразделения МАУ «ФОК в г.Урень НО» на 2018-2019 учебный год №6 от 28.08.2018 года.
- ✓ Приказ по МАУ «ФОК в г.Урень НО» «О закреплении тренерско-преподавательской нагрузки на 2018-2019 учебный год» №8 от 01.09.2018 года.
- ✓ Дополнительные образовательные предпрофессиональные, дополнительные образовательные общеразвивающие программы по видам спорта:

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

Режим работы учреждения**Количество групп в структурном подразделении МАУ «ФОК в г.Урень НО»**

Наименование отделения	Этапы обучения										
	Спортивно-оздоровительный этап	Начальной подготовки			Тренировочный			Совершенствование спортивного мастерства			Всего
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3			
Плавание	7	5	1	4							17
Хоккей с шайбой	4	-	2	1							7
Тяжелая атлетика	1	-	-	-		1					2
Волейбол	-	1	1	1							3
Мини-футбол	2	3	1								6
Пауэрлифтинг	-	1	-	1							2
Фигурное катание на коньках	1	-	1	1							3
Самбо	4										4
Сумо	2										2
Бокс	1										1
Итого:	22	10	6	8		1					47

Мини-футбол	12 552	18 828	8 368								
Итого по отделению	552	1196									1748
Пауэрлифтинг	-	6 276	-	8 368							
Итого по отделению	-	644									644
Фигурное катание на коньках	6 276	-	8 368	10 460							
Итого по отделению	276	828									1104
Самбо	24 1104										
Итого по отделению	1104										1104
Сумо	12 552										
Итого по отделению	552										552
Бокс	6 276										
Итого по отделению	276										276
Итого:	6072	8004				552					14628

Учебный год в МАУ «ФОК в г.Урень НО» начинается 1 сентября. Образовательная деятельность осуществляется по реализации дополнительных общеобразовательных программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения и дополнительно 6 недель самостоятельная работа по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Тренировочные занятия с учащимися:

- общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений до 18 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

Деятельность МАУ «ФОК в г.Урень НО» 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 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 дополнительных общеобразовательных программ по физической культуре и спорту, 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) – без ограничения срока,

- этап начальной подготовки (НП) – до 3 лет,
- 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;
- 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 сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки на отделениях плавания

Этапы обучения:

- спортивно-оздоровительный (СО) – без ограничения срока
- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СО).

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных способностей);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятию плаванием и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Годовой учебный план обучения по общеразвивающим программам отделения плавания на 2018-2019 учебный год

Этап /предметные области	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Избранный вид спорта
46 недель 276 часа	27 часов	55 часов	41 час	151 час
Форма итоговой аттестации	Контрольные нормативы и тесты по теоретической подготовки — 2 часа			

Этап начальной подготовки (НП):

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам отделения плавание на 2018-2019 учебный год

Разделы подготовки	Этапы подготовки			Всего часов
	НП			
Год обучения	1	2	3	
Теория и методика физической культуры и спорта	14	20	20	54
Общая физическая подготовка	58	94	94	246
Специальная физическая подготовка	40	60	60	160

Избранный вид спорта				
Технико-тактическая подготовка	130	160	160	450
Система контроля и зачетные требования	2	2	2	6
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			
Другие виды спорта и подвижные игры	28	28	28	84
Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	12
Всего часов	276	368	368	1012

**Задачи
и преимущественная направленность этапов подготовки
на отделениях пауэрлифтинг**

Этапы обучения:

- Этап начальной подготовки (НП) –3 года.

Основные задачи этапов обучения:

Этап начальной подготовки (НП):

- привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- профилактика асоциальных проявлений у занимающихся,
- выявление наиболее способных занимающихся с целью дальнейшего спортивного роста;

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам
отделения пауэрлифтинг на 2018-2019 учебный год**

№	Виды подготовки	Этапы подготовки		Всего часов
		НП-1	НП-3	
1	Теория	20	19	49
2	ОФП	109	117	226
3	СФП	139	221	360
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану		
5	Приёмные и переводные испытания	8	8	16
6	Инструкторская и судейская практика		3	3
Всего часов (46 недель)		276	368	644
Самостоятельная подготовка	ОФП	21	28	49
	СФП	15	20	35
Всего часов		312	416	728

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

Этапы обучения:

- Этап начальной подготовки (НП) –3 года.

Основные задачи этапов обучения:

Этап начальной подготовки (НП):

- обучение основам техники перемещений, стоек, приему и передачи мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.
- выявление наиболее способных занимающихся с целью дальнейшего спортивного роста;

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам
отделения волейбол на 2018-2019 учебный год**

№	Виды подготовки	Этапы подготовки			Всего часов
		НП-1	НП-2	НП-3	
1	Теория	8	13	13	34
2	ОФП	73	96	96	265
3	СФП	44	56	56	156
4	Техническая подготовка	64	87	87	238
5	Тактическая подготовка	34	49	49	132
6	Интегральная подготовка	25	27	27	79
	Участие в соревнованиях	18	30	30	78
	Приёмные и переводные испытания	10	10	10	30
	Инструкторская и судейская практика				
Всего часов (46 недель)		276	368	368	1012
Самостоятельная подготовка	ОФП	20	28	28	76
	СФП	16	20	20	56
Всего часов		312	416	416	1144

**Задачи
и преимущественная направленность этапов подготовки
на отделении хоккей с шайбой**

Этапы обучения:

- спортивно-оздоровительный (СО) – без ограничения срока
- Этап начальной подготовки (НП) –3 года.

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СО).

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- формирование основ знаний, умений и навыков о хоккее;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий хоккеем и физической культурой в целом.
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- формирование общей культуры учащихся;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.
- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Годовой учебный план обучения по общеразвивающим программам отделения хоккей с шайбой на 2018-2019 учебный год

№	Виды подготовки	СОГ	Всего часов
1	Теория	15	15
2	ОФП	130	130
3	СФП	49	49
4	Техническая	42	42
5	Тактическая	20	20
6	Игровая	18	18
7	Контрольные испытания	2	2
Всего часов (46 недель)		276	276

Этап начальной подготовки (НП):

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам
отделения хоккей с шайбой на 2018-2019 учебный год**

Виды подготовки	Этапы подготовки			Всего часов
	НП-1	НП-2	НП-3	
ОФП	55	74	70	199
СФП	55	74	70	199
Техническая	66	88	88	242
Тактическая	25	33	40	98
Игровая	33	44	44	121
Соревновательная (игры)	14	18	26	58
Теоретическая	28	37	30	95
Контрольные испытания	+	+	+	
Восстановительные мероприятия	+	+	+	
Инструкторская и судейская	-	-	-	
ВСЕГО:	276	368	368	1012

Задачи

**и преимущественная направленность этапов подготовки
на отделениях мини-футбол**

Этапы обучения:

- спортивно-оздоровительный (СО) – без ограничения срока
- Этап начальной подготовки (НП) –3 года.

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СО).

- формирование основ знаний, умений и навыков о футболе;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий футболу и физической культурой в целом.
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

**Годовой учебный план обучения по общеразвивающим программам отделения
мини-футбол на 2018-2019 учебный год**

№	Виды подготовки	СОГ	Всего часов
1	ОФП	132	132

2	СФП	49	49
3	Техническая	42	42
4	Тактическая	20	20
5	Игровая	18	18
6	Теоретическая	15	15
Всего часов (46 недель)		276	276

Этап начальной подготовки (НП):

- освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств;
- расширение круга технических приемов футбола;
- обучение основам тактики игры.

Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам отделения мини-футбол на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		Всего часов
		НП-1	НП-2	
1	Теоритическая	15	16	31
2	О.Ф.П.	54	72	126
3	С.Ф.П	36	48	84
4	Техническая	48	67	115
5	Тактическая	32	52	84
6	Игровая	46	52	98
7	Соревнования	19	28	47
8	Восстановительные мероприятия	6	12	18
9.	Инструкторская судейская практика	8	8	16
10	Контрольные испытания	8	9	17
11	Медицинское обследование	4	4	8
Всего часов (46 недель)		276	368	644

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении фигурное катание на коньках

Этапы обучения:

- спортивно-оздоровительный (СО) – без ограничения срока
- Этап начальной подготовки (НП) –3 года.

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СО).

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках;
- владение основами техники выполнения обширного комплекса физических

упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

**Годовой учебный план обучения по общеразвивающим программам отделения
фигурное катание на коньках на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки	СОГ	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	41	41
2.	Специальная физическая подготовка	41	41
3.	Хореографическая подготовка	54	54
5.	Теоретическая подготовка	14	14
6.	Участие в соревнованиях	-	-
7	Избранный вид спорта	124	124
	Контрольные нормативы и тесты по теоретической подготовке	2	2
8	Самостоятельная работа	+	+
Всего часов (46 недель)		276	276

Этап начальной подготовки (НП):

- вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленное на гармоничное развитие физических качеств;

- общая физическая подготовка и изучение базовой техники фигурного катания на коньках;

- формирование потребности к спортивным занятиям.

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам отделения
фигурное катание на коньках на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		Всего часов
		НП-2	НП-3	
1	Теоретическая подготовка	18	23	41
2	ОФП	55	69	124
3	СФП	37	46	83
4	Хореографическая подготовка	92	115	207
5	Техническая подготовка	166	207	373
6	Переводные испытания			
7	Контрольные соревнования			
Всего часов (46 недель)		368	460	828

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

Этапы обучения:

- спортивно-оздоровительный (СО) – без ограничения срока

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СО).

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов;
- расширение их физических возможностей;
- поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области сумо;
- освоение правил и тактики ведения поединков;
- изучение истории спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

Годовой учебный план обучения по общеразвивающим программам отделения сумо на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	СОГ	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	116	116
2.	Специальная физическая подготовка	-	-
3.	Основы техники	97	97
4.	Основы тактики	40	40
5.	Теория и методика сумо	9	9
6.	Зачетные требования (промежуточная аттестация)	8	8
7.	Соревновательная подготовка	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-
9.	Нравственная подготовка	6	6
Всего часов (46 недель)		276	276

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

Этапы обучения:

- спортивно-оздоровительный (СО) – без ограничения срока

Основные задачи этапов обучения:**Спортивно-оздоровительный этап (СО).**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Годовой учебный план обучения по общеразвивающим программам отделения самбо на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	СОГ	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	6	6
2.	Общая физическая подготовка	164	164
3.	Специальная физическая подготовка	52	52
4.	Технико-тактическая подготовка	42	42
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-
6.	Соревнования	4	4
7.	Контрольно-переводные испытания	4	4
8.	Медицинское обследование	4	4
9.	Восстановительные мероприятия		
Всего часов (46 недель)		276	276

Задачи**и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении боевое самбо****Этапы обучения:**

- спортивно-оздоровительный (СО) – без ограничения срока

Основные задачи этапов обучения:**Спортивно-оздоровительный этап (СО).**

- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо улучшить состояние здоровья и закаливание;
- , формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техники боевого самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;

- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;

Годовой учебный план обучения по общеразвивающим программам отделения боевое самбо на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	СОГ	Всего часов
1.	ОФП	161	161
2.	СФП	72	72
3.	Теория	18	18
4.	Контрольные нормативы	6	6
5.	Психологическая Подготовка	11	11
6.	Соревнования	4	4
7.	Медицинское Обследование	4	4
Всего часов (46 недель)		276	276

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении тяжелая атлетика

Этапы обучения:

- спортивно-оздоровительный (СО) – без ограничения срока
- *Тренировочный этап (Т): – до 2-х лет:*

Основные задачи этапов обучения:

Спортивно-оздоровительный этап (СО)

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков занятиям тяжелой атлетикой, сформировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники тяжелой атлетики;
- развить физические качества (силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;

Годовой учебный план обучения по общеразвивающим программам отделения тяжелая атлетика на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	СОГ	Всего часов
1.	ОФП	171	171

2.	СФП	63	63
3.	Теория	17	17
4.	Контрольные нормативы	6	6
5.	Психологическая Подготовка	11	11
6.	Соревнования	4	4
7.	Медицинское Обследование	2	2
Всего часов (46 недель)		276	276
Самостоятельные занятия в каникулярный период			36

Тренировочный этап (Т):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена

**Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам
отделения тяжелая атлетика на 2018-2019 учебный год**

№	Виды подготовки	Этапы подготовки УТГ-2	
			Всего часов
1	Теория	20	20
2	ОФП	148	148
3	СФП	366	366
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану	
5	Приёмные и переводные испытания	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	10	10
Всего часов (46 недель)		552	
Самостоятельная подготовка	ОФП	48	48
	СФП	24	24
Всего часов		624	624