

Приложение I к приказу от . 01.09.2023г. № 15-0

Утверждено
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
Рассказовского района»
С.Алиацкая
Приказ от 01.09.2023 г. № 15-0



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
Рассказовского района» на 2023/2024 учебный год

с.Платоновка 2023г.

Приложение 1 к приказу от __.__.20__ г. №__

Утверждено
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
Рассказовского района»

В. С.Алпацкая
Приказ от __.__.20__ г. №__

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
Рассказовского района» на 2023/2024 учебный год

с.Платоновка 2023г.
Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Рассказовского района» (МБУ ДО Спортивная школа Рассказовского района) составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №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», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта кикбоксинг, туризм, волейбол, легкая атлетика, лапта, бокс, пауэрлифтинг.

В МБУ ДО Спортивная школа Рассказовского района реализуются:

1. **Дополнительные общеобразовательные программы** в области физической культуры и спорта;

«Туризм» - 4 года (базовый уровень сложности);

«Лапта» - 6 лет (базовый уровень сложности);

«Бокс» - 6 лет года (базовый уровень сложности);

«Волейбол»- 3 года (базовый уровень сложности);

«Пауэрлифтинг» -6 лет (базовый уровень сложности);

«Легкая атлетика» - 6 лет (базовый уровень сложности).

2. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки** в области :

«Кикбоксинг» - 8 лет (базовый уровень сложности – 6 года; углубленный уровень сложности – 2 года.

Общий годовой объем учебных часов рассчитан - 52 недели на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства 52 учебных недель (46 недель – организации образовательной деятельности в условиях образовательного учреждения и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) самостоятельная работа учащихся по индивидуальным заданиям в период их активного отдыха).

Расчет учебного плана на 2023/2024 учебный год осуществлен, исходя из установленного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления

образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» максимального объема тренировочной нагрузки; требований приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 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», федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

В соответствии с п. 14 раздела IV приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 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» и федеральными стандартами спортивной подготовки установлены следующие объемы тренировочной и соревновательной деятельности по видам спорта кикбоксинг, волейбол, пауэрлифтинг, бокс, легкая атлетика, лапта, туризм:

Кикбоксинг

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	4-15	10-25	16-25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Туризм

Соотношение объемов тренировочного процесса

Виды спортивной подготовки	Базовый уровень сложности	
	До года	Свыше года
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория).		
Общая физическая подготовка (%)	55-69	45-58
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20
Техническая подготовка (%)	15-19	23-29
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	2-4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная – байдарка, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция – пешеходная.		
Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	24-31	26-34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6

Лыжа

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности	
	1-2 года	Свыше 2 лет
Обязательные предметные области		
Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6
Общая физическая подготовка (%)	33	33
Специальная физическая подготовка (%)	7	10
Техническая подготовка (%)	33	30
Вариативные предметные области		
Различные виды спорта и подвижные игры	15	13
Судейская практика	-	5
Развитие творческого мышления	5	10

Волейбол

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной
-------------------------------	-------------------------

	подготовки	
	Базовый уровень	
	1 год	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	25-28	18-20
Специальная физическая подготовка (%)	10-12	10-14
Техническая подготовка (%)	22-23	23-24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	15-20	22-25
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10-14	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10-12	10-14

Пауэрлифтинг

Соотношение объемов тренировочного процесса

Виды подготовки	Базовый уровень сложности	
	1 год	свыше 1 года
Теоретическая подготовка	5	10
Общая и специальная физическая подготовка	20	25
Избранный вид спорта	45	45
Другие виды спорта и подвижные игры	5	10
Технико-тактическая подготовка	10	15
Психологическая подготовка	10	15
Самостоятельная работа	10	10

Бокс

Соотношение объемов тренировочного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%
1.2	Общая физическая подготовка	30%
1.3.	Вид спорта	30%
2.	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%

2.2	Развитие творческого мышления	5%
2.3	Специальные навыки	10%
2.4	Спортивное и специальное оборудование	5%
3	Промежуточная аттестация	1%

Легкая атлетика

Соотношение объемов тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Базовый уровень	
	1-2 год	3-6 год
Количество часов в неделю	6	6
Количество тренировок в год	3-4	3-4
Общее количество часов в год	312	312
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов).

Форма итоговой аттестации: на этапе начальной подготовки – контрольные испытания.

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа Рассказовского района»

Дополнительные образовательные программы по видам спорта		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности		Итого	
		Весь период кол-во	1 год кол-во	2 год кол-во	3 год кол-во	4 год кол-во	5 год кол-во	6 год кол-во	1 год кол-во		2 год кол-во
Кикбоксинг	Кол-во групп	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	ч/нед.	-	6	8	8	10	12	14	14	16	-
	всего часов	4576	312	416	416	520	624	728	728	832	4576
Бокс	Кол-во групп	3	1	2	0	0	0	0	0	0	3
	ч/нед.	-	6	6	8	8	10	12	0	0	-
	всего часов	2496	312	312	416	416	520	520	0	0	2496
Волейбол	Кол-во групп	7	6	0	0	1	0	0	0	0	7
	ч/нед.	-	6	6	8	8	8	8	0	0	-
	всего часов	2228	312	312	416	416	416	416	0	0	2228
Легкая атлетика	Кол-во групп	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2
	ч/нед.	-	6	6	6	9	9	16	0	0	-
	всего часов	2704	312	312	312	468	468	832	0	0	2704
Лапта	Кол-во групп	2	1	0	1	0	0	0	0	0	2
	ч/нед.	-	6	6	8	8	10	10	0	0	-
	всего часов	2208	276	276	368	368	460	460	0	0	2208
Туризм	Кол-во групп	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2
	ч/нед.	-	6	6	6	6	0	0	0	0	-
	всего часов	1296	324	324	324	324	0	0	0	0	1296
Пауэрлифтинг	Кол-во групп	3	1	1	1	0	0	0	0	0	3
	ч/нед.	-	6	6	9	9	12	12	0	0	-
	всего часов	2808	312	312	468	468	624	624	0	0	2808
Итого	Кол-во групп	20	14	3	2	1	0	0	0	0	20
	ч/нед.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	всего часов	16156	2160	2264	2720	2980	3112	3580	728	832	16156

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа Рассказовского района» на 2023/2024 учебный год

Дополнительные образовательные программы по видам спорта		Базовый уровень сложности						Углубленный сложности уровень		Итого	
		Весь период кол-во	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год		2 год
Кикбоксинг	Кол-во групп	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1
	ч/нед.	6	6	0	0	0	0	0	0	0	6
	всего часов	312	312	0	0	0	0	0	0	0	312
Бокс	Кол-во групп	3	1	2	0	0	0	0	0	0	3
	ч/нед.	14	6	8	0	0	0	0	0	0	14
	всего часов	624	312	312	0	0	0	0	0	0	624
Волейбол	Кол-во групп	7	6	0	0	1	0	0	0	0	7
	ч/нед.	14	6	0	0	8	0	0	0	0	14
	всего часов	728	312	0	0	416	0	0	0	0	728
Легкая атлетика	Кол-во групп	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2
	ч/нед.	6	6	0	0	0	0	0	0	0	6
	всего часов	312	312	0	0	0	0	0	0	0	312
Лапта	Кол-во групп	2	1	0	1	0	0	0	0	0	2
	ч/нед.	14	6	0	8	0	0	0	0	0	14
	всего часов	644	276	0	368	0	0	0	0	0	644
Туризм	Кол-во групп	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2
	ч/нед.	6	6	0	0	0	0	0	0	0	6
	всего часов	324	324	0	0	0	0	0	0	0	324
Пауэрлифтинг	Кол-во групп	3	1	1	1	0	0	0	0	0	3
	ч/нед.	21	6	6	9	0	0	0	0	0	21
	всего часов	1092	312	312	468	0	0	0	0	0	1092
Итого	Кол-во групп	20	15	3	2	1	0	0	0	0	20
	ч/нед.	83	42	14	17	8	0	0	0	0	83
	всего часов	2664	2160	624	836	416	0	0	0	0	2664

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		1 год	
		Недельная нагрузка в часах	
		6	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	
		Наполняемость групп (человек)	
1.	Общая физическая подготовка	88	
2.	Специальная физическая подготовка	52	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	
4.	Техническая подготовка	144	
5.	Тактическая подготовка	5	
6.	Теоретическая подготовка	5	
7.	Психологическая подготовка	4	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	
9.	Инструкторская и судейская практика	4	
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	
11.	Восстановительные мероприятия	1	
Общее количество часов в год		312	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лапта»
Учебный план 2023/2024 учебный год

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения	
		1-2	3-4
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	17	22
1.2.	Общая физическая подготовка	91	122
1.3.	Специальная физическая подготовка	19	26
1.4.	Вид спорта (ТТМ)	91	122
2.	Вариативные предметные области №		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40	54
2.2.	Судейская практика	-	-

результатов игры														
Физические качества и физическая подготовка														
Правила по лапте. Спортивные соревнования, их виды														
1.2. Общая физическая подготовка	122	14	14	12	11	10	10	11	10	10	12	8		
Общеразвивающие упражнения														
Бег разной интенсивности														
Подвижные и спортивные игры														
Легкоатлетические упражнения, кросс.														
Акробатические и гимнастические упр.														
1.3. Специальная физическая подготовка	26	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2		
Упр. Для развития быстроты, координации														
Упр. необходимые для ловли и передачи мяча.														
Развитие специальной выносливости														
1.4. Вид спорта (ТТП)	122	10	11	12	13	13	13	14	13	11	12	-		
Удары битой: сверху, снизу, с плеча, сбоку, лицевой удар														
Ловля мяча одной и двумя руками														
Перебежки, челночный бег, перемещения														
Самоосаливание (бег по коридору).														
Командные действия игры в защите														
Командные действия игроков в нападении														
Действия игрока при "последнем ударе"														
2. Вариативные предметные области														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	54	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5		
2.2. Развитие творческого мышления (тактические и комбинационные действия)	18	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2		
3. Аттестация														
Промежуточная аттестация	4									2	2			

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-проводники» для 1-го года обучения
Учебный план 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	146	22	124
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16
1.6.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.7.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	2	16
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	10	2	8
1.10.	Туристские слёты и соревнования	34	2	32
1.11.	Подведение итогов туристского похода	6	2	4
1.12.	По следам экспедиции П. А. Чихачёва	4	2	2
2.	Топография и ориентирование	44	14	30
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
3.	Краеведение	42	8	34
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2
3.2.	«Вершины воинской славы»	8	2	6
3.3.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8
3.4.	Изучение района путешествия	10	2	8
3.5.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6
3.6.	1000 маршрутов	2	2	-
4.	Основы гигиены и первая помощь	20	6	14
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
5.	Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	43	1	42
5.4.	Специальная физическая подготовка	25	1	24
	ИТОГО за период обучения:	324	54	270

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» для 1-го
года обучения
Учебный план 2023/2024 учебный год

№ п/п	Наименования предметных областей / формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распреде лие по годам обучения
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Общий объём	276	36	8	312	2	2	312
1.	Обязательные предметные области							
1.1	волейбол							128
2.	Вариативные предметные области							
2.1	Подвижные игры							120
2.2	Специальные навыки							20
3.	Теоретические занятия							8
4.	Практические занятия							268
4.1	Тренировочные мероприятия							120
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия							4
4.3	Иные виды практических занятий							140
5.	Самостоятельная работа							36
6.	Аттестация							
6.1	Промежуточная аттестация							2
6.2	Итоговая аттестация							2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» для 4-го
года обучения
Учебный план 2023/2024 учебный год

№ п/п	Наименования предметных областей / формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распреде лие по годам обучения
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Общий объём	276	36	8	312	2	2	416
1.	Обязательные предметные области							
1.1	волейбол							260
2.	Вариативные предметные области							
2.1	Подвижные игры							70
2.2	Специальные навыки							30

3.	Теоретические занятия							8
4.	Практические занятия							360
4.1	Тренировочные мероприятия							237
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия							15
4.3	Иные виды практических занятий							100
5.	Самостоятельная работа							48
6.	Аттестация							
6.1	Промежуточная аттестация							4
6.2	Итоговая аттестация							4

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» для 1-го и 2-го
года обучения
Учебный план 2023-2024 учебный год

Наименование предметных областей	Распределение по годам обучения	
	Базовый уровень сложности программы	
	1 г.о.	2 г.о.
Общий объем часов в год	312	312
1. Обязательные предметные области		
1.1 Теоретические основы ф/к и спорта	32	32
1.2 ОФП	90	90
1.3 ОСФП	-	-
1.4 Вид спорта	100	100
1.5 Основы профессионального самоопределения	-	-
2. Вариативные предметные области		
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	50	50
2.2 Судейская подготовка	-	-
3. Теоретические занятия	32	32
4. Практические занятия	280	280
4.1 Тренировочные мероприятия	268	268
4.2 Физкультурные и спортивные мероприятия	12	12
5. Самостоятельная работа	38	38
6. Аттестация		
Промежуточная аттестация	2	2
Итоговая аттестация	-	-

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг»
для 1-го, 2-го и 3-го года обучения
Учебный план 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация		Распределение по годам (базовый уровень)		
				теория	практика	промежуточная	итоговая	1 г.о	2 г.о	3 г.о
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Общий объем часов		2116	212	272	1608	20	4	276	276	368
1.	<i>Обязательные предметные области</i>									
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	212	X	212	X	X	X	28	28	37
1.2	Общая физическая подготовка	480	X	X	480	X	X	57	57	88
1.3	Вид спорта	416	X	X	416	X	X	55	55	73
2.	<i>Вариативные предметные области</i>									
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	218	X	X	218	X	X	28	28	37
2.2	Специальные навыки	222	X	X	222	X	X	28	28	37
2.3	Спортивное и специальное оборудование	204	X	X	204	X	X	28	28	33
3.	<i>Теоретические занятия</i>	60	X	60	X	X	X	10	10	10
4.	<i>Практические занятия</i>									
4.1	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	Согласно календарному плану								
4.2	Иные виды практических занятий	68	X	X	68	X	X	10	10	12
5	<i>Самостоятельная работа</i>	212	212	X	X	X	X	28	28	37
6	<i>Аттестация</i>									
6.1	Промежуточная аттестация	20	X	X	X	20	X	4	4	4
6.2	Итоговая аттестация	4	X	X	X	X	4	X	X	X

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
для 1-го года обучения
Учебный план 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование предметных областей формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Общий объем часов	276	36	8	272	2	2	312
1.	Обязательные предметные области							150
2.	Вариативные предметные области							126
3.	Теоретические занятия							8
4.	Практические занятия							276
4.1	Тренировочные мероприятия							
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия							6
4.3	Иные виды практических занятий							
5.	Самостоятельная работа							36
6.	Аттестация							
6.1	Промежуточная аттестация							2
6.2	Итоговая аттестация							2