



Д.Э. Гурцкая
20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
в МБУ ДО СШ №18 г. Сочи**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)									
		НП-1		НП-2		НП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Часов в неделю	4,5		6		6		8		8		8		12		12	
2.	Наполняемость групп (чел.)	15-30		15-30		15-30		12-24		12-24		12-24		12-24		12-24	
3.	Общая физическая подготовка	54	18-20	56	16-18	56	16-18	66	14-16	66	14-16	66	14-16	87	12-14	87	12-14
4.	Специальная физическая подготовка	33	12-14	50	14-16	50	14-16	75	16-18	75	16-18	75	16-18	112	16-18	112	16-18
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	3-4	10	3-4	21	5-10	21	5-10	21	5-10	44	7-12	44	7-12
6.	Техническая подготовка	75	30-32	94	28-30	94	28-30	100	24-26	100	24-26	100	24-26	137	20-22	137	20-22
7.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	42	14-18	56	14-18	56	14-18	67	16-18	67	16-18	67	16-18	125	20-24	125	20-24
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	12	1-3	12	1-3	12	1-3	6	1-4	6	1-4
9.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	7	1-3	9	1-3	9	1-3	8	2-4	8	2-4	8	2-4	12	2-4	12	2-4
10.	Интегральная подготовка	23	8-10	37	10-12	37	10-12	67	16-18	67	16-18	67	16-18	101	16-20	101	16-20
11.	Итого (ч)*	234	100	312	100	312	100	416	100	416	100	416	100	624	100	624	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



Д.Э. Гурцкая
20__ г.

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
для групп начального этапа спортивной подготовки на 2024 год,
до 1 года обучения (НП-1)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	4	1,7	4	1,7	5	2,1	5	2,1	5	2,1	5	2,1	4	1,7	4	1,7	5	2,1	4	1,7	5	2,1	4	1,7	54	23
2	Специальная физическая подготовка	2	0,9	2	0,9	3	1,3	3	1,3	3	1,3	3	1,3	3	1,3	2	0,9	3	1,3	3	1,3	3	1,3	3	1,3	33	14
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	6	2,6	6	2,6	7	3	7	3	6	2,6	6	2,6	6	2,6	5	2,1	7	3	7	3	6	2,6	6	2,6	75	32
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3	1,2	4	1,7	4	1,7	4	1,7	3	1,2	3	1,2	3	1,2	3	1,2	4	1,7	4	1,7	4	1,7	3	1,2	42	17
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	-	-	1	0,4	1	0,4	-	-	-	-	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	7	3
8	Интегральная подготовка	1	0,4	2	0,9	2	0,9	2	0,9	2	0,9	2	0,9	2	0,9	1	0,4	2	0,9	3	1,3	2	0,9	2	0,9	23	10
9	Итого (ч)*	16	6,8	18	7,8	21	9	22	9,4	20	8,5	19	8,1	18	7,7	16	6,7	21	9,4	23	9,4	21	9	19	8,1	234	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
для групп начального этапа спортивной подготовки на 2024 год,
2-ой год обучения (НП-2)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год		Колич ество %	
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	4	1,3	4	1,3	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	6	1,9	5	1,6	4	1,3	5	1,6	4	1,3	56		18	
2	Специальная физическая подготовка	4	1,3	4	1,3	4	1,3	5	1,6	4	1,3	4	1,3	4	1,3	3	1	5	1,6	5	1,6	4	1,3	4	1,3	50		16	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	2	0,6	2	0,6	0	0	10		3	
4	Техническая подготовка	8	2,6	8	2,6	8	2,6	8	2,6	8	2,6	8	2,6	7	2,2	7	2,2	8	2,6	8	2,6	8	2,6	8	2,6	94		30	
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	4	1,3	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	4	1,3	56		18	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	-	-	1	0,3	-	-	2	0,6	9		3	
8	Интегральная подготовка	2	0,6	3	1	3	1	3	1	4	1,3	3	1	3	1	3	1	3	1	4	1,3	3	1	3	1	37		12	
9	Итого (ч)*	22	7,1	24	7,8	28	9,1	27	8,7	27	8,7	26	8,4	24	7,7	24	7,7	29	9,4	29	9,3	27	8,7	25	8,1	312		100	

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
для групп начального этапа спортивной подготовки на 2024 год,
3-ий год обучения (НП-3)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	5	1,3	3	1	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	6	1,9	5	1,6	4	1,3	5	1,6	4	1,3	56	18
2	Специальная физическая подготовка	5	1,6	3	1	4	1,3	5	1,6	4	1,3	4	1,3	4	1,3	3	1	5	1,6	5	1,6	4	1,3	4	1,3	50	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	1,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	3	1	-	-	10	3
4	Техническая подготовка	8	2,6	8	2,6	8	2,6	8	2,6	8	2,6	8	2,6	7	2,2	7	2,2	8	2,6	8	2,6	8	2,6	8	2,6	94	30
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	5	1,6	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	4	1,3	3	1	6	1,6	5	1,6	5	1,6	4	1,3	56	18
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	1	0,3	-	-	1	0,3	-	-	2	0,6	9	3
8	Интегральная подготовка	2	0,6	3	1	3	1	3	1	4	1,3	3	1	3	1	3	1	4	1	3	1	3	1	3	1	37	12
9	Итого (ч)*	25	7,7	25	8,2	25	8,1	27	8,7	27	8,7	26	8,4	24	7,7	23	7,4	28	8,4	29	9,4	28	9,1	25	8,1	312	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи
 Д.Э. Гурцкая
 20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
 для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
 1-ый год обучения (УТЭ-1)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	6	1,4	5	1,2	5	1,2	5	1,2	6	1,4	6	1,4	6	1,4	6	1,4	5	1,2	5	1,2	5	1,2	6	1,4	66	16
2	Специальная физическая подготовка	6	1,4	6	1,4	7	1,7	6	1,4	7	1,7	6	1,4	6	1,4	7	1,7	6	1,4	6	1,4	6	1,4	6	1,4	75	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	4	1	4	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,5	6	1,4	5	1,2	-	-	21	5
4	Техническая подготовка	9	2,2	10	2,4	9	2,2	9	2,2	8	1,9	8	1,9	8	1,9	7	1,7	8	1,9	8	2,2	8	2,2	8	2,2	100	25
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	5	1,2	6	1,4	6	1,4	5	1,2	6	1,4	6	1,4	5	1,2	6	1,4	5	1,2	6	1,4	5	1,2	6	1,4	67	16
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5	1	0,2	-	-	-	-	-	-	1	0,2	2	0,5	2	0,5	-	-	12	3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	2	0,5	-	-	-	-	-	-	2	0,5	2	0,5	-	-	-	-	2	0,5	-	-	8	2
8	Интегральная подготовка	5	1,2	6	1,4	6	1,4	5	1,2	6	1,4	6	1,4	6	1,4	6	1,4	5	1,2	5	1,2	5	1,2	6	1,4	67	16
9	Итого (ч)*	31	7,4	35	8,3	41	9,9	36	8,7	34	8	32	7,5	33	7,8	34	8,1	32	7,6	38	9,3	38	9,4	32	7,8	416	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
 Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

СШ №18 г. Сочи Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
2-ой год обучения (УТЭ-2)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	6	1,4	5	1,2	5	1,2	5	1,2	6	1,4	6	1,4	6	1,4	6	1,4	5	1,2	5	1,2	5	1,2	6	1,4	66	16
2	Специальная физическая подготовка	6	1,4	6	1,4	7	1,7	6	1,4	7	1,7	6	1,4	6	1,4	7	1,7	6	1,4	6	1,4	6	1,4	6	1,4	75	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	4	1	4	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,5	6	1,4	5	1,2	-	-	21	5
4	Техническая подготовка	9	2,2	10	2,4	9	2,2	9	2,2	8	1,9	8	1,9	8	1,9	7	1,7	8	1,9	8	2,2	8	2,2	8	2,2	100	25
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	5	1,2	6	1,4	6	1,4	5	1,2	6	1,4	6	1,4	5	1,2	6	1,4	5	1,2	6	1,4	5	1,2	6	1,4	67	16
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5	1	0,2	-	-	-	-	-	-	1	0,2	2	0,5	2	0,5	-	-	12	3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	2	0,5	-	-	-	-	-	-	2	0,5	2	0,5	-	-	-	-	2	0,5	-	-	8	2
8	Интегральная подготовка	5	1,2	6	1,4	6	1,4	5	1,2	6	1,4	6	1,4	6	1,4	6	1,4	5	1,2	5	1,2	5	1,2	6	1,4	67	16
9	Итого (ч)*	31	7,4	35	8,3	41	9,9	36	8,7	34	8	32	7,5	33	7,8	34	8,1	32	7,6	38	9,3	38	9,4	32	7,8	416	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
3-ий год обучения (УТЭ-3)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	6	1,4	5	1,2	5	1,2	5	1,2	6	1,4	6	1,4	6	1,4	6	1,4	5	1,2	5	1,2	5	1,2	6	1,4	66	16
2	Специальная физическая подготовка	6	1,4	6	1,4	7	1,7	6	1,4	7	1,7	6	1,4	6	1,4	7	1,7	6	1,4	6	1,4	6	1,4	6	1,4	75	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	4	1	4	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,5	6	1,4	5	1,2	-	-	21	5
4	Техническая подготовка	9	2,2	10	2,4	9	2,2	9	2,2	8	1,9	8	1,9	8	1,9	7	1,7	8	1,9	8	2,2	8	2,2	8	2,2	100	25
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	5	1,2	6	1,4	6	1,4	5	1,2	6	1,4	6	1,4	5	1,2	6	1,4	5	1,2	6	1,4	5	1,2	6	1,4	67	16
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5	1	0,2	-	-	-	-	-	-	1	0,2	2	0,5	2	0,5	-	-	12	3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	2	0,5	-	-	-	-	-	-	2	0,5	2	0,5	-	-	-	-	2	0,5	-	-	8	2
8	Интегральная подготовка	5	1,2	6	1,4	6	1,4	5	1,2	6	1,4	6	1,4	6	1,4	6	1,4	5	1,2	5	1,2	5	1,2	6	1,4	67	16
9	Итого (ч)*	31	7,4	35	8,3	41	9,9	36	8,7	34	8	32	7,5	33	7,8	34	8,1	32	7,6	38	9,3	38	9,4	32	7,8	416	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
4-ый год обучения (УТЭ-4)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	8	1,3	7	1,1	7	1,1	6	1	7	1,1	8	1,3	9	1,4	8	1,3	7	1,1	6	1	6	1	8	1,3	87	14
2	Специальная физическая подготовка	10	1,6	11	1,8	9	1,4	9	1,4	8	1,3	9	1,4	10	1,6	9	1,4	9	1,4	9	1,4	10	1,6	9	1,4	112	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	1	8	1,3	8	1,3	6	1	-	-	-	-	-	-	4	0,6	6	1	6	1	-	-	44	7
4	Техническая подготовка	12	1,9	14	2,2	14	2,2	14	2,2	11	1,7	9	1,4	9	1,4	10	1,6	8	1,3	12	1,9	12	1,9	12	1,9	137	22
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	8	1,3	10	1,6	14	2,2	14	2,2	10	1,6	8	1,3	8	1,3	8	1,3	9	1,4	13	2,1	13	2,1	10	1,6	125	20
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,3	4	0,6	-	-	6	1
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2	0,3	-	-	3	0,5	-	-	-	-	2	0,3	-	-	-	-	2	0,3	-	-	3	0,5	-	-	12	1
8	Интегральная подготовка	10	1,6	8	1,3	8	1,3	8	1,3	8	1,3	9	1,4	8	1,3	8	1,3	9	1,4	8	1,3	8	1,3	9	1,4	101	16
9	Итого (ч)*	50	8	56	9,1	63	10	59	9,5	50	8	45	7,2	44	7	43	6,9	48	7,7	56	9,1	62	10	48	7,7	624	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
5-ый год обучения (УТЭ-5)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Колич ество %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	8	1,3	7	1,1	7	1,1	6	1	7	1,1	8	1,3	9	1,4	8	1,3	7	1,1	6	1	6	1	8	1,3	87	14
2	Специальная физическая подготовка	10	1,6	11	1,8	9	1,4	9	1,4	8	1,3	9	1,4	10	1,6	9	1,4	9	1,4	9	1,4	10	1,6	9	1,4	112	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	1	8	1,3	8	1,3	6	1	-	-	-	-	-	-	4	0,6	6	1	6	1	-	-	44	7
4	Техническая подготовка	12	1,9	14	2,2	14	2,2	14	2,2	11	1,7	9	1,4	9	1,4	10	1,6	8	1,3	12	1,9	12	1,9	12	1,9	137	22
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	8	1,3	10	1,6	14	2,2	14	2,2	10	1,6	8	1,3	8	1,3	8	1,3	9	1,4	13	2,1	13	2,1	10	1,6	125	20
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,3	4	0,6	-	-	6	1
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2	0,3	-	-	3	0,5	-	-	-	-	2	0,3	-	-	-	-	2	0,3	-	-	3	0,5	-	-	12	1
8	Интегральная подготовка	10	1,6	8	1,3	8	1,3	8	1,3	8	1,3	9	1,4	8	1,3	8	1,3	9	1,4	8	1,3	8	1,3	9	1,4	101	16
9	Итого (ч)*	50	8	56	9,1	63	10	59	9,5	50	8	45	7,2	44	7	43	6,9	48	7,7	56	9,1	62	10	48	7,7	624	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*