

Приложение № 10.1.
к ОТЧЕТУ ФГБУ «ФЦОМОФВ»
о выполнении государственного задания № 074-01445-18-04
федерального государственного бюджетного учреждения
«Федеральный центр организационно-методического
обеспечения физического воспитания» на 2018 год и
плановый период 2019 и 2020 годов, утвержденного 2
октября 2018 года Министром просвещения Российской
Федерации О.Ю. Васильевой

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации и осуществлению деятельности организаций дополнительного
образования, реализующих дополнительные предпрофессиональные
программы в области физической культуры и спорта

Данные методические рекомендации содержат необходимые указания для руководителей и педагогов организаций различных типов, в которых реализуются дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ);

Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ);

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 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" (далее - Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 года N 730);

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (далее - приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 года N 731);

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (далее - Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года N 1125);

Приказом Минобрнауки России от 29 марта 1993 года N 113 "О неотложных мерах по организации летнего отдыха детей и подростков в 1993 году".

1. Общие положения

1.1 В соответствии с пунктом 1 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ реализация дополнительных общеобразовательных программ

(дополнительные общеразвивающие и дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта) должна быть направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта (далее также - программа, дополнительная предпрофессиональная программа) направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2 На основании пунктов 3 - 4 статьи 23, пунктов 3 - 6 статьи 31, пункта 3 статьи 32 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ и пункта 6 статьи 33 Федерального закона от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ дополнительные предпрофессиональные программы могут реализовываться при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности:

1) образовательными организациями, включая:

- общеобразовательные организации;
- профессиональные образовательные организации;
- образовательные организации высшего образования;
- организации дополнительного образования;
- организации дополнительного профессионального образования;

2) организациями, осуществляющими обучение;

3) индивидуальными предпринимателями, осуществляющими образовательную деятельность.

1.3 Организации, осуществляющие обучение, к числу которых относятся физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку в качестве основного вида деятельности, для реализации дополнительных предпрофессиональных программ на основании пункта 6 статьи 31 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ создают специализированное структурное образовательное подразделение. Деятельность такого подразделения регулируется положением, разрабатываемым и утверждаемым организацией самостоятельно.

1.4 Дополнительные предпрофессиональные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются указанными в пункте 1.2 настоящих Методических рекомендаций организациями (далее - образовательные организации) в соответствии с требованиями законодательства и нормативных правовых актов Российской Федерации и с учетом утвержденных Министерством спорта Российской Федерации федеральных стандартов спортивной подготовки.

Требования к содержанию, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ и к срокам обучения по ним (далее - федеральные государственные требования) установлены Приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 года N 730.

1.5 В соответствии с пунктом 5 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ прием на обучение по дополнительным

предпрофессиональным программам осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Перевод обучающихся на этап (период) реализации дополнительной предпрофессиональной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

1.6 На основании пункта 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ образовательные организации вправе выдавать лицам, освоившим образовательные программы, по которым не предусмотрено проведение итоговой аттестации, документы об обучении, разработанные по образцу и в порядке, установленным этими организациями самостоятельно.

К документам об обучении относятся:

свидетельство об обучении;

свидетельство об освоении дополнительной предпрофессиональной программы;

иные документы, выдаваемые с учетом положений статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.

За выдачу документов об обучении и их дубликатов плата не взимается (пункт 17 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ).

1.7 Для реализации дополнительных предпрофессиональных программ образовательной организации необходимо:

обеспечить соответствие условий реализации программы по виду спорта (спортивной дисциплине) федеральным государственным требованиям;

разработать и утвердить дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта (спортивной дисциплине);

внести изменения в действующие локальные акты организации с учетом требований законодательства и нормативных правовых актов;

получить лицензию на осуществление образовательной деятельности по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта (спортивной дисциплине);

разработать механизм (технология, цикл мероприятий, формы и др.) проведения индивидуального отбора поступающих, его содержание по каждой дополнительной предпрофессиональной программе и систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;

разработать и утвердить правила приема лиц на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта (спортивной дисциплине);

разработать и утвердить порядок перевода обучающихся с дополнительной предпрофессиональной программы на программу спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);

разработать и утвердить положение и методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы этапа) аттестации обучающихся;

разработать и утвердить иные документы, необходимые для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта (спортивной дисциплине).

2. Содержание

2.1. Специфика реализации дополнительных предпрофессиональных программ заключается в следующем:

- нормативно регламентирован минимум содержания и сроки обучения;
- установлены требования к образовательному и тренировочному процессу,
- методическим, кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям реализации;
- регламентирован порядок набора и формирования групп;
- определен особый порядок аттестации обучающихся.

2.2. При реализации дополнительных предпрофессиональных программ могут использоваться следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Особенности формирования групп, определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки, организации и проведения тренировочных сборов определены в Приказе Минспорта России от 27 декабря 2013 года N 1125.

2.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных предпрофессиональных программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2.4. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года N 1125.

2.5. Образовательная организация обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с учетом следующих особенностей:

1) сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся;

2) набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно:

- в группы подготовки образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с осени, - не позднее 15 октября текущего года;

- в группы подготовки образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с начала календарного года, - не позднее 15 февраля текущего года;

- в иных случаях - в порядке, устанавливаемом образовательной организацией.

2.6. Тренировочный процесс по дополнительным предпрофессиональным программам ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным в соответствии с федеральными государственными требованиями не менее чем на 36 недель (по национальным и адаптивным видам спорта) и не менее чем на 42 недели (по остальным видам спорта).

При составлении учебного плана предусматриваются:

занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);

минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);

участие в соревнованиях;

самостоятельная работа обучающихся;

промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

В соответствии с учебным планом составляется график (расписание) тренировочных занятий в течение недели.

2.7. Расчет учебного плана рассмотрим на примере дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису (приложение N 1).

В соответствии с Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года N 1125 продолжительность одного тренировочного занятия на этапе начальной подготовки не может превышать 2 часов (1 академический час = 45 минутам), а максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю - 6 часов.

Исходя из этого:

$6 : 2 = 3$ - число занятий в неделю;

6×42 недели = 252 часа - общий минимальный объем учебной нагрузки.

Для игровых видов спорта, к которым относится настольный теннис, в соответствии с федеральными государственными требованиями, оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся установлен в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей федеральных стандартов спортивной подготовки.

Федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису на начальном этапе спортивной подготовки предусмотрено 312 часов. Общий минимальный объем учебной нагрузки по дополнительной предпрофессиональной

программе составляет 252 часа.

Следовательно:

$252 \times 100\% : 312 = 81\%$, что соответствует оптимальным объемам тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по игровым видам спорта.

Рассчитываем предметные области:

1) теоретическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана: $252 \times 10\% : 100\% = \min 25$ часов;

2) общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана: $252 \times 20\% : 100\% = \min 50$ часов;

3) избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана: $252 \times 45\% : 100\% = \min 113$ часов;

4) развитие творческого мышления в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана: $252 \times 10 : 100\% = \min 25$ часов;

5) самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана: $252 \times 10\% : 100\% = \max 25$ часов.

Образовательная организация самостоятельно выбирает оптимальное соотношение часов для освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

2.8. Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся составляет:

1) по игровым видам спорта: от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки;

2) по командным игровым видам спорта, по спортивным единоборствам, по сложно-координационным видам спорта, по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям, по видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях: от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки;

3) по адаптивным видам спорта: от 50% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых специальными федеральными стандартами спортивной подготовки;

4) по служебно-прикладным и военно-прикладным, спортивно-техническим, стрелковым видам спорта, а также видам спорта, осуществляемым в природной среде: от 50% до 80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана установлено федеральными государственными требованиями с учетом специфики вида спорта (спортивной дисциплины) и должно соблюдаться при разработке учебного плана дополнительной предпрофессиональной программы.

2.9. Тренировочный процесс подлежит планированию в соответствии со следующими сроками: перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.10. При планировании участия педагогических работников и (или) других специалистов, участвующих в реализации дополнительных предпрофессиональных программ, учитываются:

работа по учебному плану одного педагогического работника или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;

одновременная работа двух и более педагогических работников и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

бригадный метод работы (работа по реализации дополнительной предпрофессиональной программы более чем одного педагогического работника и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющего тренировочный процесс и персонально закрепленного за обучающимися) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

2.11. Реализация дополнительной предпрофессиональной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по дополнительной предпрофессиональной программе. До 10% от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, могут быть заменены тренерами-преподавателями, хореографами и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Специфика видов спорта предусматривает возможность участия в реализации дополнительных предпрофессиональных программ специалистов, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

2.12. На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: хореографы, психологи, тренеры-лидеры, сурдопереводчики и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

2.13. При реализации дополнительных предпрофессиональных программ, по которым предусмотрено исполнение соревновательных композиций под музыку, должно быть предусмотрено музыкальное сопровождение.

2.14. Образовательная организация осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием должны соответствовать требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) на каждом этапе подготовки.

2.15. Минимально необходимый для реализации дополнительной предпрофессиональной программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения должен включать:

спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта (за исключением национальных, служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);

помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);

раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов;

хореографический зал площадью не менее 75 кв. м из расчета на 12 - 14 обучающихся, имеющий пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие); хореографические станки; зеркала, расположенные от уровня пола на высоту не менее 2 м (при наличии в программе хореографической подготовки);

места для выполнения обучающимися акробатических упражнений, оборудованные гимнастическими матами, спортивными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки занимающихся (при наличии в программе акробатической подготовки).

Для служебно-прикладных, военно-прикладных, национальных, а также видов спорта, осуществляемых в природной среде, при реализации дополнительных предпрофессиональных программ используется место проведения тренировочных занятий, соответствующее правилам проведения спортивных соревнований по виду спорта.

2.16. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы в каникулярный период обеспечивается:

в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

организацией самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Обеспечение непрерывности освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ в каникулярный период должно осуществляться с учетом продолжительности отпусков педагогических работников учреждений дополнительного образования, составляющей в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 1 октября 2002 года N 724 "О продолжительности ежегодного основного удлиненного оплачиваемого отпуска,

предоставляемого педагогическим работникам" 42 календарных дня.

Порядок привлечения работников образовательных организаций к работе в физкультурно-спортивных и спортивно-оздоровительных лагерях определяется в соответствии с Порядком и условиями привлечения педагогических и других работников для работы в оздоровительных лагерях, летних загородных дошкольных учреждениях, по проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий и оплаты их труда, утвержденным Приказом Минобразования России от 29 марта 1993 года N 113. При проведении тренировочных сборов вне рамок оздоровительного лагеря привлечение работников может осуществляться в соответствии с пунктом 8 вышеназванного документа в порядке, предусмотренном при проведении туристских походов.

2.17. Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Образовательная организация самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста рекомендуется использовать такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируются:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа должна быть направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

3. Заключение

Методические рекомендации могут использоваться образовательными организациями и организациями, осуществляющими образовательную деятельность на территории Субъектов Российской Федерации, при разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, организации приема и проведения индивидуального отбора лиц при зачислении на обучение, проведении промежуточной (итоговой) аттестации, оценке эффективности своей деятельности.

Методические рекомендации могут применяться органами государственной власти и управления, органами местного самоуправления, региональными спортивными федерациями при решении вопросов дальнейшего эффективного развития системы физического воспитания и дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Приложение 1

к методическим рекомендациям
по организации и осуществлению
деятельности организаций дополнительного
образования, реализующих дополнительные
предпрофессиональные программы в
области физической культуры и спорта

Примерный учебный план по дополнительной предпрофессиональной
программе по игровому виду спорта "настольный теннис"
(при расчете на 42 недели)

N п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство вания спортивного мастерства	
		1 год	2 год	1 го д	2 го д	3 го д	4 го д	5 го д	1 год	2 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Объемы реализации программы по предметным областям <*> (час.):									
1.1	Теоретическая подготовка	25	38	50	50	67	67	67	101	101
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	50	94	10 0	10 0	16 9	16 9	16 9	251	251
1.3	Избранный вид спорта	127	170	25 4	25 4	30 2	30 2	30 2	454	454
1.4	Развитие творческого мышления	25	38	50	50	67	67	67	101	101
2.	Общее количество тренировочных часов в год (час.)	252	378	50 4	50 4	67 2	67 2	67 2	1008	1008
3.	Самостоятел	до 25	до 38	до	до	до	до	до	до	до

	бная работа (работа по индивидуаль ным планам в каникулярны й период) (час.)			50	50	67	67	67	101	101
4.	Тренировочные сборы:									
4.1	Продолжите льность тренировочн ых сборов (количество дней)	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий (в соотношении к объемам аналогичных показателей, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки)								
4.2	Объем тренировочн ой деятельност и (час.)	Считается как произведение количества дней тренировочных сборов на максимальный объем тренировочной нагрузки в день								
5.	Минималън ый и предельный объем соревновате льной деятельност и (число соревновани й)	Согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий (в соотношении к объемам аналогичных показателей, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки)								
6.	Медицинско е обследовани е (количество раз)	медицин ский документ	медицин ский документ	1	1	2	2	2	2	
7.	Промежуточ ная аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)								
8.	Итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)								
9.	Количество часов в неделю	6	9	12	12	16	16	16	24	24
10.	Количество тренировок в неделю	3	5	5	5	6	6	6	7 - 8	7 - 8
11.	Общее количество	126	210	21 0	21 0	25 2	25 2	25 2	294 - 336	294 - 336

	тренировок в год									
12.	Объем максимальных тренировочных нагрузок в год (час.)	Считается как сумма объема реализации программ по предметным областям, самостоятельной работы, объема тренировочной деятельности и предельного объема соревновательной деятельности								

<*> Рассчитаны минимальные показатели по предметным областям.