

**Годовой план и распределение учебных часов
на учебно-тренировочном этапе до трех лет**

Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	19	18	18	17	17	17	17	17	17	17	18	19	211
Специальная физическая подготовка	7	7	7	10	10	10	10	10	10	7	7	7	102
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1		2			10
Техническая подготовка	7	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8	7	101
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	18
Инструкторская и судейская практика		2	2							2	2		8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	1				1		2	3	4	18
Всего часов за месяц	39	38	40	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468


КОПИЯ
ВЕРНА

Директор 