

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

Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	16	15	15	13	13	13	13	15	16	17	17	17	180
Специальная физическая подготовка	24	24	22	20	20	20	20	20	23	23	24	24	264
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	9	9	9	10	10	7	3	1	1	63
Техническая подготовка	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	63
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	4	4	1	2	2	1		2	2	1	24
Инструкторская и судейская практика			3		4	1	2	1	1				12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	1		2				2	3	3	18
Всего часов за месяц	52	51	53	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624


КОПИЯ
ВЕРНА

Директор 