

**Годовой план и распределение учебных часов  
на этапе высшего спортивного мастерства**

Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	20	15	15	10	10	10	10	10	12	12	15	17	156
Специальная физическая подготовка	30	30	50	50	50	50	52	50	50	50	50	50	562
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15	10	10	155
Техническая подготовка	10	10	10	10	15	15	15	15	15	15	10	10	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	7	119
Инструкторская и судейская практика	5	8	4		2	2		2	2	2			27
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	15	6	9	3	2	3	3		1	12	11	79
<b>Всего часов за месяц</b>	<b>104</b>	<b>98</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>1248</b>



КОПИЯ  
ВЕРНА

*Директор*  *Лущиков С.В.*