

**Годовой план и распределение учебных часов  
на этапе начальной подготовки свыше года**

Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	14	14	14	14	13	13	15	15	172
Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	4	6	6	6	5	5	5	5	52
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	68
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1	1	1	1		1		1	2			11
Инструкторская и судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	1	1			1	1	1	1	1	9
<b>Всего часов за месяц</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>


  
 КОПИЯ  
 ВЕРНА

*Директор* 
  
*Мухомов СВ*