

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

Месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
Общая физическая подготовка	15	15	15	14	10	10	10	10	14	14	15	15	157
Специальная физическая подготовка	35	36	36	38	46	46	46	46	36	38	38	38	479
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	104
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10	82
Инструкторская и судейская практика	3	6	2	1			1		2	2		3	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	5	5	2	2	1	2	6	4	4	4	42
Всего часов за месяц	86	85	87	87	87	87	87	87	87	87	86	87	1040



КОПИЯ
ВЕРНА

Директор 