**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Итого часов |
| 1 | Теория | 12 |
| 2 | ОФП | 343 |
| 3 | СФП | 330 |
| 4 | Техническая подготовка | 72 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 24 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | 24 |
| 7 | Медицинское обследование | 6 |
| 8 | Участие в соревнованиях | 12 |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | 12 |
| 10 | Итого часов | 835 |