**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп.** | **Содержание занятий** | **Учебно-тренировочная группа****3- года обучения** |
| 1 | - теоретические занятия | 24 |
| 2 | - общая физическая подготовка | 89 |
| 3 | - специальная физическая подготовка | 48 |
| 4 | - технико-тактическая подготовка | 230 |
| 5 | - психологическая подготовка | 10 |
| 6 | - контрольно-переводные испытания | 3 |
| 7 | - соревнования | 30 |
| 8 | - инструкторская и судейская практика | 16 |
| 9 | - восстановительные мероприятия | 18 |
| 10 | - медицинское обследование | Не менее 1 раз в год |
|  | ИТОГО ЧАСОВ: | 468 часов |