**Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** |
| **УТ** |
| **4 й** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 180 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 135 |
| 3. | Технико - тактическая подготовка | 225 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 15 |
| 5. | УТС | 237 |
| 6. | Контрольно – переводные нормативы | 4 |
| 7. | Контрольные соревнования  | 44 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 36 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 63 |
| 10. | Медицинское обследование |
| Общее количество часов | 939 |