|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** |
| **НП** | **УТ** |
| **1-й** | **1-2й** | **3-4 й** | **5-й** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 126 | 89 | 102 | 146 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 36 | 48 | 52 | 82 |
| 3. | Технико - тактическая подготовка | 92 | 230 | 304 | 402 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 28 | 24 | 20 | 30 |
| 5. | Психологическая подготовка | - | 10 | 20 | 40 |
| 6. | Контрольно – переводные нормативы | 2 | 3 | 2 | 4 |
| 7. | Контрольные соревнования  | 10 | 30 | 60 | 134 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 10 | 16 | 16 | 20 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | 8 | 18 | 48 | 78 |
| 10. | Медицинское обследование |
| Общее количество часов | 312 | 468 | 624 | 936 |
|  |  |  |  |