Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Раздел подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
		(6 ч.)	**(6ч.)**	**(6ч.)**	**(6ч.)**	**(6ч.)**
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	156	150	150	150	150
3.	Специальная физическая подготовка	60	60	60	60	60
4.	Техническо-тактическая подготовка	84	90	90	90	90
6.	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе				
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий				
8.	Восстановительные мероприятия	В течение всего периода обучения				
9.	Инструкторская и судейская практика	В течение всего периода обучения				
10.	Контрольные нормативы	4	4	4	4	4
11.	Медицинское обследование	В течение всего периода обучения				
	Общее количество часов	**312**	**312**	**312**	**312**	**312**