

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/н	Тема	1 год обучения (144 часа)			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	2	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка.	36	4	32	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка.	28	6	22	Наблюдение
4	Техническая подготовка.	36	0	36	Наблюдение
5	Тактическая подготовка.	26	10	16	Наблюдение
6	Спарринговая подготовка.	30	0	30	Наблюдение
7	Соревновательная деятельность.	48	0	48	Наблюдение
8	Зачет по основным показателям подготовки.	8	0	8	сдача нормативов
9	Итоговое занятие.	2	0	2	открытое занятие
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	