

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	1 год обучения (144 часа)			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	беседа
2	Общая физическая подготовка	36	4	32	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	наблюдение
4	Техническая подготовка	36	0	36	наблюдение
5	Тактическая подготовка	13	4	9	наблюдение
6	Спарринговая подготовка	15	0	15	наблюдение
7	Соревновательная деятельность	12	0	12	наблюдение
8	Зачет по основным показателям подготовки	8	0	8	сдача нормативов
9	Итоговое занятие	2	0	2	открытое занятие
Итого:		144	12	132	