



1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план

Таблица 1

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктажи по ТБ	2	2	-	Опрос, тестирование
2	Выполнение нормативов ОФП	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
3	Общая физическая подготовка	56	2	54	Опрос, тестирование. Промежуточный контроль
4	Специальная физическая подготовка	38	2	36	Опрос, тестирование. Промежуточный контроль
5	Технико-тактическая подготовка	50	-	50	Промежуточный контроль
6	Психологическая подготовка	2	-	2	Промежуточный контроль
7	Судейская практика	6	2	4	Промежуточный контроль
8	Участие в соревнованиях	8	-	8	Промежуточный контроль
9	Промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
10	Итоговая аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов по ОФП. Итоговый контроль.
	ИТОГО	168	8	160	