



1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план

Таблица 1

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая, Водное занятие, тактическая, психологическая подготовка. Медицинский контроль	8	-	8
2	ОФП (общая физическая подготовка)	16	23	39
3	СФП (специальная физическая подготовка)	18	29	47
4	Технико-тактическая подготовка	43	59	102
5	Судейская практика, участие в соревнованиях	3	6	9
6	Восстановительные мероприятия	2	1	3
7	Итоговые нормативы	0	2	2
	ВСЕГО	90	120	210