

### Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая	9	-	-	Наблюдение, ведение «Дневника спортсмена»
2	Общая физическая	59	9	50	Спортивные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая	36	6	30	Участие в спаррингах
4	Технико-тактическая	36	6	30	Участие в спаррингах
7	Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	-	Спортивные нормативы по СФП
	Общее количество часов	144			