

Утверждаю
Директор ГБУ ДО ДМЦ
Кировского района Санкт-Петербурга
« Юный моряк»
_____ Сауляк М.Ф.
Приказ № 70 от 30.08.2023г.

**Учебный план 1 года обучения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Сильный, смелый, ловкий» на 2023-2024 учебный год.**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Общая физическая подготовка	4	62	66	Практическое задание на ОФП
2	Спортивные игры	2	46	48	Практическое задание на ОФП
3	Силовые упражнения	2	12	14	Практическое задание на ОФП
4	Перетягивания каната	0	12	12	Практическое задание на ОФП
5	Итоговое занятие	0	4	4	Практическое задание на ОФП
	ИТОГО:	8	136	144	

Учебный план 2 года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Развитие Олимпийского движения	6	0	6	Контрольные вопросы и тесты
2	Общая физическая подготовка	2	38	40	Практическое задание на ОФП
3	Спортивные игры	2	54	56	Практическое задание на ОФП
4	Силовые упражнения	2	22	24	Практическое задание на ОФП
5	Перетягивания каната	0	14	14	Практическое задание на ОФП
6	Итоговое занятие	0	4	4	Практическое задание на ОФП
	ИТОГО:	12	132	144	