

Утверждаю
Директор ГБУ ДО ДМЦ
Кировского района Санкт-Петербурга
« Юный моряк»
_____ Сауляк М.Ф.
Приказ № 64 от 30.08.2024г.

**Учебный план 1 года обучения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Сильный, смелый, ловкий» на 2024-2025 учебный год.**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с работой объединения	2	0	2	Групповое занятие
2	О выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	4	0	4	Групповое занятие
3	Общая физическая подготовка	2	38	40	Практические занятия.
4	Спортивные игры	2	54	56	Практическое задание на ОФП
5	Силовые упражнения	2	22	24	Практическое задание на ОФП
6	Перетягивания каната	0	14	14	Практическое задание на ОФП
7	Итоговое занятие	0	4	4	Практическое задание на ОФП
	ИТОГО:	8	136	144	