**Учебный** **план** **дополнительной** **общеобразовательной** **общеразвивающей** **программы** **«Общая** **физическая** **подготовка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* *п/п* | *Раздел* | *Всего* *часов* | *В* *том* *числе,* *по* *видам* *учебной* *деятельности* | |
| *теория* | *практика* |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 4 | 3 | 1 |
| 2. | Подвижные игры. | 72 | 4 | 68 |
| 3. | Легкая атлетика. | 100 | 5 | 95 |
| 4. | Лыжная подготовка. | 28 | 5 | 23 |
|  | Итого | 204 | 17 | 187 |