

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУ ДО «СПШ Ачинского района»

« 01 »  2023 г.



**Учебный план**  
 реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Гиревой спорт» (42 недели)

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	отделение	
		гиревой спорт	
	Количество часов в неделю	теория	практика
		4,5	
	Общий объём часов	189	
		10	179
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>8</b>	<b>135</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	
1.2	Общая физическая подготовка		57
1.3	Вид спорта	4	78
1.3.1	Специальная физическая подготовка	2	53
1.3.2	Техническая подготовка	2	21
1.3.3	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях		4
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>		<b>30</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		30
<b>3</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Аттестация</b>		<b>2</b>