**УЧЕБНЫЙ ПЛАН по программе «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» на 39 учебных недель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п\п* | *Название раздела, темы* | *Количество часов* | *Формы аттестации / контроля* |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **6** | Анкетирование (вопрос/ответ) |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **55** | Сдача контрольных нормативов |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | **50** | Сдача контрольных нормативов |
| 4. | **Аттестация** | **6** | Тестирование |
| 5. | **Всего часов за 39 недели** | **117** |  |