

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
г. Мурманска ДЮСШ №4  
А.Н. Черепанов  
«31» августа 2022 г.

**Учебный план**  
Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Бодибилдинг»

Разделы	Количество часов 14-17 лет	Формы аттестации/контроля
	9 месяцев	
Теория	11	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	150	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	69	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 39 недель	234	