

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

Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бодибилдинг»

Календарный месяц	Разделы программы			
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Аттестация
Сентябрь	2	17	8	1
Октябрь	2	17	8	
Ноябрь	1	16	7	1
Декабрь	1	16	7	
Январь	1	16	7	1
Февраль	1	17	8	
Март	1	17	8	
Апрель	1	17	8	1
Май	1	17	8	
Всего часов за 36 недель	11	150	69	4