

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

Учебный план
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»

Разделы	Количество часов 14-17 лет	Формы аттестации/контроля
	9 месяцев	
Теория	11	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	65	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	69	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Техническая подготовка	55	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Тактическая подготовка	30	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 39 недель	234	