

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ

СШ «Надежда»

С.П. Голованов

2020 г.

**ПЛАН**

**физической подготовки по виду спорта самбо  
МАУ СШ «Надежда»  
на 2021 год (48 недель)**

№	Содержание занятий	Минимальный возраст для зачисления		
		6	10	14
		<b>Объем тренировок (кол-во занятий)</b>		
1.	Количество занятий (посещений) в неделю	3	4	5
2.	Общее количество (посещений) в год, в том числе:	144	192	240
3.	Теория и методика физического воспитания	4	6	8
4.	Физическая подготовка	136	182	228
5.	Контрольные испытания	2	2	2
6.	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края (муниципальных образований) по виду спорта	2	2	2
7.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	В соответствии с календарным планом МАУ СШ «Надежда»		

Заместитель директора по спортивной работе \_\_\_\_\_ Н. П. Проскурина