

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида № 13

ИНН 6658080750 КПП 665801001

e-mail: mdou13@eduekb.ru

620131 г. Екатеринбург ул. Крауля, 85 а, тел (343) 246-45-53, 246-45-34

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета
МБДОУ - детского сада
комбинированного вида № 13
Протокол № 4 от 21.05.2026

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ –
детского сада
комбинированного вида № 13
Е.А. Чепелева



**Учебный план
Дополнительной
общеразвивающей программы
общей физической подготовки
«Самбо»
на 2026-2031 учебные года**

г. Екатеринбург, 2026

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Краткий обзор развития самбо в России. Выдающиеся российские самбисты.	1	1	-
2.	Терминология по самбо	1	1	-
3.	Меры предупреждения травм на занятии по самбо	1	1	-
4.	Общие понятия о гигиене. Режим питания и режим физкультурных занятий.	1	1	-
5.	Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. Основы здорового образа	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	35	-	35
7.	Морально-волевая подготовка	12	-	12
8.	Правила техники безопасности	10	10	-
Итого		72	15	57

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707854

Владелец Чепелева Елена Александровна

Действителен с 16.04.2026 по 16.04.2027