

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 11
Г.В. Попенко
24.05.2022

24.05.2022

X 

Попенко Г.В.

Директор

Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Календарный учебный график по программе «Аэробика»

1 года обучения на 52 недели (из расчета 6 часов в неделю)

№	Разделы учебного материала	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Всего часов по разделам	Формы аттестации/контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII		
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	2	3	2				24	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	5	8	7	7	10	8	8	8	7	13	13	12	106	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	10	100	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	4	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	4	50	Текущий контроль в процессе занятий

