«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 «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА+»
на 39 недель учебно-тренировочных занятий, 1 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года									Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	**Теоретическая подготовка**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
2	**Общая физическая подготовка:**	14	15	15	15	13	13	12	11	11	**119**
3	**Специальная физическая подготовка.**	5	5	5	6	6	7	8	9	9	**60**
4	**Подвижные игры**	3	5	5	4	6	5	5	5	2	**40**
5	Аттестация *КН по ОФП и СФП*	3								3	**6**
	Итого	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**234**

Календарный учебный график
на 39 недель учебно-тренировочных занятий, 2 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года									Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	**Теоретическая подготовка**	2	2	2	1	1	1	1	1	1	**12**
2	**Общая физическая подготовка**	12	13	13	13	10	11	11	11	11	**105**
3	**Специальная физическая подготовка**	7	9	9	8	8	8	9	9	9	**76**
4	**Подвижные игры**	2	2	2	4	7	6	5	5	2	**35**
5	Аттестация *КН по ОФП и СФП*	3								3	**6**
	Итого	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**234**

Календарный учебный график
на 39 недель учебно-тренировочных занятий, 3 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года									Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	**Теоретическая подготовка**	2	2	2	1	1	2	2	2	2	**16**
2	**Общая физическая подготовка**	9	11	11	11	11	11	11	10	9	**94**
3	**Специальная физическая подготовка**	7	11	11	10	9	10	10	10	10	**88**
4	**Подвижные игры**	5	2	2	4	5	3	3	4	2	**30**
5	Аттестация *КН по ОФП и СФП*	3								3	**6**
	Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	**234**