

«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 «Просто фитнес»
на 39 недель (из расчета 3 часа 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		
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	15	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	38	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка (Аэробная подготовка)	5	6	7	7	5	7	7	7	6	3	60	Наблюдение
4.	Аттестация	2								2		4	Первичная, итоговая
	Итого часов	13	12	13	13	10	12	13	12	13	6	117	

