«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 «СТЕП-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

5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	3	3	2	3	3	3	3				26	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Аттестация	3								3				6	Первичная, промежуточная
7.	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	

Календарный учебный график

2 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	3	3	3				26	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	5	7	7	7	9	8	7	6	5	13	13	13	100	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	56	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	3	3	3	3	4	3	3				28	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Аттестация	3								3				6	Первичная, промежуточная
7.	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	

Календарный учебный график

3 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	4	3	3	3	3	3	3	3	3				28	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	4	7	6	6	7	7	6	7	4	12	12	12	90	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	5	7	7	7	7	7	7	7	6	9	8	8	85	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	4	4	3	3	4	3	3				30	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9	
7.	Аттестация	4								4				8	промежуточная
8.	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	

Календарный учебный график

4 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	4	3	3	4	3	3	3	4	3				30	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	4	6	5	4	6	6	4	5	3	12	12	13	80	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	5	6	7	7	6	6	7	6	5	8	8	7	78	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	5	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	4	4	4	4	4	3	3				32	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	2				12	Проведение комплексов упражнений Практика судейства
7.	Аттестация	4								4				8	Промежуточная, Итоговая
8.	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	