«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

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА», ДИСЦИПЛИНЫ «АЭРОБИКА», «СТЕП-АЭРОБИКА»

1 года обучения на 39 недель (из расчета 9 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		
1.	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	3	3	2	22	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	15	14	14	14	14	14	14	14	15	128	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	10	13	14	14	16	14	13	14	11	119	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	5	6	6	6	5	6	6	5	5	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	39	39	39	39	39	39	39	39	39	351	

Календарный учебный график

2 года обучения на 39 недель (из расчета 9 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		
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	2	24	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	13	13	14	13	13	122	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	10	13	12	13	15	15	11	14	12	115	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	6	6	7	6	6	6	7	6	6	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	Промежуточная

7.	Итого часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	351	

Календарный учебный график

3 года обучения на 39 недель (из расчета 9 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		
1.	Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	28	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	14	13	13	13	13	13	13	13	13	118	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	9	13	12	13	14	12	12	13	11	109	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	6	7	7	7	6	7	7	7	6	60	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	4	3	3	4	4	3	3	30	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Аттестация: *КН по ОФП* и *СФП*	3								3	6	Промежуточная
7.	Итого часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	351	

Календарный учебный график

4 года обучения на 39 недель (из расчета 9 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		
1.	Теоретическая подготовка	4	3	4	3	3	3	4	3	3	30	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	11	12	13	13	13	114	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	9	12	11	11	15	13	11	13	10	105	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	7	7	7	8	7	7	7	7	7	64	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	4	4	4	3	4	4	3	3	32	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Аттестация: *КН по ОФП* и *СФП*	3								3	6	Промежуточная, итоговая
7.	Итого часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	351	