

«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

### Учебный план по программе «АЗБУКА АЭРОБИКИ»

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	опрос
3	Краткая история развития вида спорта «Фитнес-аэробика»	1	1	-	опрос
4	Гигиена и здоровье.	1	1	-	опрос
5	Терминология в фитнес-аэробике.	1	1	-	опрос
8	<b>Общая физическая подготовка:</b> <i>Строевые упражнения</i> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Подвижные игры</i>	<b>36</b>	-	36	сдача контрольных нормативов
9	<b>Специальная физическая подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>Аэробная подготовка.</i></li><li>▪ <i>Партерные упражнения на укрепление ОДА.</i></li><li>▪ <i>Партерные упражнения на развитие гибкости</i></li></ul>	<b>72</b>	-	72	Выполнение комплекса аэробных упражнений в течение 1 минуты под музыку без остановки.
12	Аттестация: <i>КН по ОФП.</i>	<b>4</b>		4	
	<b>Итого часов</b>	<b>117</b>	5	112	