

«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 «Аэробика»

<i>Разделы</i>	<i>Количество часов по годам</i>				<i>Формы аттестации/контроля</i>
	<i>1год</i>	<i>2год</i>	<i>3год</i>	<i>4год</i>	
Теория	24	26	28	30	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	108	102	90	80	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	100	95	85	78	сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	50	56	62	72	Наблюдение
Работа в зоне соревновательной активности	26	28	30	32	Участие в соревнованиях. Выполнение норм ЕВСК.
Инструкторская и судейская практика	-	-	9	12	Практика судейства соревнований
Аттестация	4	4	8	8	Тестирование
Всего часов за 52 недели	312	312	312	312	

<i>(в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)</i>					
--	--	--	--	--	--