

«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 «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА+»  
(возраст обучающихся 8-10 лет)**

Виды подготовки	Количество часов по годам			Формы аттестации/контроля
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	
Теоретическая подготовка	9	12	16	Анкетирования вопрос/ответ
Общая физическая подготовка	119	105	94	тестирование
Специальная физическая подготовка	60	76	88	тестирование
Подвижные игры	40	35	30	наблюдение
Аттестация	6	6	6	- выполнения аэробной связки в течении 1'40 под музыкальное сопровождение 140-150 уд/мин - выполнения аэробной связки на степ-платформе в течении 1'40" под музыкальное сопровождение 128-135 уд/мин
<b>Всего часов (39 недель)</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	