

«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	<i>Количество часов по годам</i>			<i>Формы аттестации/контроля</i>
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	
Теоретическая подготовка	12	16	19	Анкетирования вопрос/ответ
Общая физическая подготовка	167	142	127	тестирование
Специальная физическая подготовка	87	103	110	тестирование
Подвижные игры	40	45	50	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
Всего часов за 52 недели (в том числе работа по инд.планам)	312	312	312	