

24.05.2022

X 

Попенко Г.В.
Директор
Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 11
Г.В. Попенко
24.05.2022

Учебный план

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА», ДИСЦИПЛИНЫ «АЭРОБИКА», «СТЕП-АЭРОБИКА»

Таблица 2

<i>Разделы</i>	<i>Количество часов по годам 14-18 лет</i>				<i>Формы аттестации/контроля</i>
	<i>1год 14-15лет</i>	<i>2год 15-16 лет</i>	<i>3год 16-17лет</i>	<i>4год 17-18лет</i>	
Теория	45	45	45	45	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	117	108	98	94	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	117	108	103	94	сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	112	122	131	137	Наблюдение
Работа в зоне соревновательной активности	51	55	58	63	Участие в соревнованиях. Выполнение норм ЕВСК.
Инструкторская и судейская практика	18	22	25	27	Практика судейства соревнований
Аттестация	8	8	8	8	Тестирование
Всего часов за 39 недели	468	468	468	468	