

«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 «ФИТНЕС-АЭРОБИКА», ДИСЦИПЛИНЫ «АЭРОБИКА», «СТЕП-АЭРОБИКА» на 39 учебных недель

<i>Разделы</i>	<i>Количество часов по годам 10-14 лет</i>				<i>Формы аттестации/контроля</i>
	<i>1год 10-11лет</i>	<i>2год 11-12 лет</i>	<i>3год 12-13лет</i>	<i>4год 13-14лет</i>	
Теория	22	24	28	30	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	128	122	118	114	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	119	115	109	105	сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	50	56	60	64	Наблюдение
Работа в зоне соревновательной активности	26	28	30	32	Участие в соревнованиях. Выполнение норм ЕВСК.
Аттестация	6	6	6	6	Тестирование

Всего часов за 39 недели	351	351	351	351	
--------------------------	-----	-----	-----	-----	--