

Объединение: Юногсть

Педагог : Усова И.Е.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов на учебный год
ГРУППЫ № 4, 3 года обучения (сс)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
-Вводное занятие. Правила составления комплексов для самостоятельных занятий. (Вид аэробики. Основные фазы занятия. Эффективность занятия.)	1	1								
- Физические качества. (Координация, ловкость, прыгучесть, гибкость, общая и специальная выносливость.)	1					1				
- Основы простейших приёмов массажа. (Противопоказания к массажу. Основные приёмы массажа.)	1						1			
- Характеристики техники выполнения упражнений.	в процессе занятия									
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
2.1 Общая физическая подготовка	57	8	7	8	7	5	5	7	5	5
2.2 Специальная физическая подготовка	68	8	8	7	8	7	8	8	8	6
2.3 Техническая подготовка	83									
2.3.1Хип-хоп	28	4	3	4	4	2	2	3	3	3
2.3.2 Степ-аэробика	28	3	4	3	3	2	4	3	4	2
2.3.3Классическая аэробика	27	3	3	3	3	3	3	3	4	2
3. Контрольные нормативы	4			1	1			1	1	
4. Итоговое занятие	1									
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	28	24	26	26	20	22	26	28	16

Методист _____ (подпись)

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Юность

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц сентябрь														Количество часов в месяц	Формы контроля	
		Дата занятий																
		Номер занятий																
		1	2	6	8	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
1.	Теоретические занятия:																	
1.1	Вводное занятие. Правила составления комплексов для самостоятельных занятий. (Вид аэробики. Основные фазы занятия. Эффективность занятия.)																	
1.2	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																В процессе занятия	
2.	Практические занятия:																	
2.1	ОФП																8	
	Упражнения без предмета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	наблюдение	
	Упражнения для ног, рук, туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	наблюдение	
2.2	СФП															8		
	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости		+		+		+		+		+		+	+	+	2	наблюдение	
	Упражнения для формирования правильной осанки			+		+		+		+		+	+	+	+	2	наблюдение	
	Упражнения на равновесие	+	+		+		+		+	+	+			+		1	наблюдение	
	Упражнения для ориентации в пространстве		+			+		+				+				2	наблюдение	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+		+			+				+		+	+		1	наблюдение	
2.3	Техническая подготовка																	
2.3.1	Хип-хоп аэробика															4	наблюдение	
	Базовые движение стиля RnB			+	+					+	+	+	+		+			
2.3.2	Классическая аэробика															3	наблюдение	
	Модификация базовых шагов. Связки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			
2.3.3	Степ-аэробика															3	наблюдение	
	Разнообразные шаги степ-хореографии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на две ноги на степ	+		+			+	+	+	+	+	+			+			
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на одну ногу на степ	+		+			+		+		+	+	+					
	Прыжки толчком одной ноги с приземлением на одну ногу на степ	+	+	+	+	+		+		+	+			+				
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28		

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц ОКтябрь														Количество часов в месяц	Формы контроля
		Дата занятий															
		Номер занятий															
		4	6	7	11	13	14	18	20	21	25	27	28				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
1.	Теоретические занятия:																
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия		
2.	Практические занятия:																
2.1	ОФП														7		
	Упражнения для мышц пресса и спины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		4	наблюдение	
	Упражнения для рук, ног, туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		3	наблюдение	
2.2	СФП														8		
	Упражнения на гибкость	+		+		+		+		+		+			2	наблюдение	
	прыжки														2	наблюдение	
	Упражнения для мышц пресса, спины														2	наблюдение	
	Разновидности ходьбы и бега	+			+			+			+				2	наблюдение	
2.3	Техническая подготовка																
2.3.1	Степ-аэробика														4		
	Комплекс степ-аэробики ¼ часть	+	+	+	+				+		+	+			2	наблюдение	
	Упр. Для мышц пресса с использованием степа		+			+						+			1	наблюдение	
	Упр. для мышц рук с использованием степ-платформы			+	+					+	+	+			1	наблюдение	
2.3.2	Классическая аэробика														3		
	Аэробные связки базовых шагов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			наблюдение	
2.3.3	Хип-хоп аэробика														3		
	Танцевальные связки в стиле ХАУС	+		+			+		+		+					наблюдение	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		24		

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц ноябрь														Количество часов в месяц	Формы контроля
		Дата занятий															
		Номер занятий															
		1	3	4	8	10	11	15	17	18	22	24	25	29			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
1.	Теоретические занятия:																
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																В процессе занятия
2.	Практические занятия:																
2.1	ОФП															8	
	Упражнения без предмета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	наблюдение	
	Упражнения для ног, рук, туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	наблюдение	
2.2	СФП														7		
	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости		+		+		+		+		+		+		2	наблюдение	
	Упражнения для формирования правильной осанки			+		+		+		+		+	+		1	наблюдение	
	Упражнения на равновесие	+	+		+		+		+		+		+		1	наблюдение	
	Упражнения для ориентации в пространстве		+			+		+				+	+		1	наблюдение	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+		+			+				+				2	наблюдение	
2.3	Техническая подготовка																
2.3.1	Хип-хоп аэробика														4	наблюдение	
	Базовые движения стиля НЬЮ СТАЙЛ			+	+					+	+	+	+	+			
2.3.2	Классическая аэробика														3	наблюдение	
	Модификация базовых шагов. Связки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.3.3	Степ-аэробика														3	наблюдение	
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на две ноги на степ	+		+			+	+	+	+	+	+	+				
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на одну ногу на степ	+		+			+	+	+		+	+					
	Прыжки толчком одной ноги с приземлением на одну ногу на степ	+	+	+	+	+		+		+	+		+				
	Контрольные нормативы														1	наблюдение	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26		

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц декабрь														Количество часов в месяц	Формы контроля	
		Дата занятий / Номер занятий																
		1	2	6	8	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
1.	Теоретические занятия:																	
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																В процессе занятия	
2.	Практические занятия:																	
2.1	ОФП																7	
	Упражнения для мышц пресса и спины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	наблюдение	
	Упражнения для рук, ног, туловища															4	наблюдение	
2.2	СФП															8		
	Упражнения на гибкость	+		+		+		+		+		+		+	+	2	наблюдение	
	Прыжки через степ-платформу		+		+	+	+		+		+		+	+		2	наблюдение	
	Упражнения для мышц пресса, спины с бодибаром	+		+		+		+		+		+		+	+	2	наблюдение	
	Упражнения на равновесие		+			+		+	+		+		+			1	наблюдение	
	Разновидности прыжков со скакалкой	+			+			+		+		+		+		1	наблюдение	
2.3	Техническая подготовка																	
2.3.1	Степ-аэробика															4		
	Комплекс степ-аэробики ¼ часть	+	+	+	+					+		+	+		+	2	наблюдение	
	Упр-ия для укрепления мышц пресса с использ. степа															1	наблюдение	
	Экзерсис на середине зала			+	+					+	+	+	+	+		1	наблюдение	
2.3.2	Классическая аэробика															3		
	Аэробные связки шагов с различными двж рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	наблюдение	
2.3.3	Хип-хоп аэробика															3		
	Базовые движения в стиле ОЛД СКУЛ	+		+			+		+	+		+		+	+	1	наблюдение	
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	наблюдение	
3.	Контрольные нормативы		+		+		+		+		+		+		+	1	наблюдение	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28		

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц январь														Количество часов в месяц	Формы контроля
		Дата занятий															
		Номер занятий															
		10	12	13	17	19	20	24	26	27	31						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
1.	Теоретические занятия:																
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений															В процессе занятия	
1.2	Беседа: Физические качества. (Координация, ловкость, прыгучесть, гибкость, общая и специальная выносливость.)															1	наблюдение
2.	Практические занятия:																
2.1	ОФП															5	
	Упражнения для мышц пресса и спины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					2	наблюдение
	Упражнения для рук, ног, туловища с гантелями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					2	наблюдение
2.2	СФП															7	
	Упражнения йоги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					2	наблюдение
	Прыжки через степ-платформу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					2	наблюдение
	Упражнения для мышц пресса, спины с бодибаром	+		+		+		+		+						1	наблюдение
	Прыжки на батуте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение
	Упражнения на равновесия	+		+		+		+		+						1	наблюдение
2.3	Техническая подготовка																
2.3.1	Классическая аэробика															2	
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки		+		+		+		+		+					2	наблюдение
2.3.2	Степ-аэробика															2	
	Модифицированные базовые шаги, связки настеп-платформе	+		+		+		+		+	+					1	наблюдение
	Упр. для укрепления мышц плечевого пояса с использованием степ-платформы		+		+		+		+		+					1	наблюдение
2.3.3	Хип-хоп аэробика																
	Базовые движения в стиле хип-хоп и брейкинг		+		+		+		+		+					3	наблюдение
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					20	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц февраль														Количество часов в месяц	Формы контроля
		Дата занятий															
		Номер занятий															
		2	3	7	9	10	14	16	17	21	24	28					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11							
1.	Теоретические занятия:																
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия		
1.2	Беседа: Основы простейших приёмов массажа.														1		
2.	Практические занятия:																
2.1	ОФП														5		
	Упражнения без предмета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			2	наблюдение	
	Упражнения для ног, рук, туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			3	наблюдение	
2.2	СФП														8		
	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости		+		+		+		+		+				1	наблюдение	
	Упражнения для формирования правильной осанки			+		+		+			+	+			2	наблюдение	
	Упражнения на равновесие	+	+		+		+		+	+	+				1	наблюдение	
	Упражнения для ориентации в пространстве		+			+		+							2	наблюдение	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+		+			+				+				2	наблюдение	
2.3	Техническая подготовка																
2.3.1	Хип-хоп аэробика														2	наблюдение	
	Базовые движение стиля ДЖАЗ ФАНК			+	+						+	+	+				
2.3.2	Классическая аэробика														3	наблюдение	
	Модификация базовых шагов. Связки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
2.3.3	Степ-аэробика														4	наблюдение	
	Разнообразные шаги степ-хореографии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			1		
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на две ноги на степ	+		+			+	+	+	+	+	+			1		
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на одну ногу на степ	+		+			+		+			+			1		
	Прыжки толчком одной ноги с приземлением на одну ногу на степ	+	+	+	+	+		+		+	+				1		
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			22		

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц Март														Количество часов в месяц	Формы контроля
		Дата занятий															
		Номер занятий															
		1	2	6	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
1.	Теоретические занятия:																
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия		
2.	Практические занятия:																
2.1	ОФП														7		
	Упражнения для мышц пресса и спины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	наблюдение	
	Упражнения для рук, ног, туловища														4	наблюдение	
2.2	СФП														8		
	Упражнения на гибкость	+		+		+		+		+		+		+	2	наблюдение	
	Прыжки через степ-платформу		+		+	+	+		+		+	+	+	+	2	наблюдение	
	Упражнения для мышц пресса, спины с бодибаром	+		+		+		+		+		+		+	2	наблюдение	
	Упражнения на равновесие		+			+		+	+		+	+	+		1	наблюдение	
	Разновидности прыжков со скакалкой	+			+			+			+		+		1	наблюдение	
2.3	Техническая подготовка																
2.3.1	Степ-аэробика														3		
	Комплекс степ-аэробики ¼ часть	+	+	+	+				+		+	+			1	наблюдение	
	Упражнения для укрепления мышц пресса с использованием степ-платформы														1	наблюдение	
	Экзерсис на середине зала			+	+					+	+	+		+	1	наблюдение	
2.3.2	Классическая аэробика														3		
	Аэробные связки базовых шагов с различными движениями рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		наблюдение	
2.3.3	Хип-хоп аэробика														3		
	Базовые движения в стиле НЬЮ СТАИЛ	+		+			+		+	+		+		+	2	наблюдение	
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	наблюдение	
3.	Контрольные нормативы		+		+		+		+		+		+		1	наблюдение	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26		

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц апрель															Количество часов в месяц	Формы контроля	
		Дата занятий																	
		Номер занятий																	
		1	3	4	8	10	11	15	17	18	22	24	25	29	31				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
1.	Теоретические занятия:																		
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																	В процессе занятия	
1.2	Беседа: Контроль нагрузки по частоте сердечных сокращений.																	1	
2.	Практические занятия:																		
2.1	ОФП																	5	
	Упражнения без предмета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6	наблюдение	
	Упражнения для ног, рук, туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	наблюдение	
2.2	СФП																8		
	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости		+		+		+		+		+		+		+		2	наблюдение	
	Упражнения для формирования правильной осанки			+		+		+		+		+	+		+		2	наблюдение	
	Упражнения для ориентации в пространстве		+			+		+					+	+	+		2	наблюдение	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+		+				+				+			+		2	наблюдение	
2.3	Техническая подготовка																		
2.3.1	Хип-хоп аэробика																3	наблюдение	
	Базовые движения стиля RnB			+	+						+	+	+	+	+	+			
2.3.2	Классическая аэробика																4	наблюдение	
	Модификация базовых шагов. Связки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.3.3	Степ-аэробика																4	наблюдение	
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на две ноги на степ	+		+				+	+	+	+	+					2		
	Прыжки толчком двух ног с приземлением на одну ногу на степ	+		+				+		+			+	+	+	+	1		
	Прыжки толчком одной ноги с приземлением на одну ногу на степ	+	+	+	+	+		+		+	+			+			1		
	Контрольные нормативы																1	наблюдение	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28		

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика

Группа № 4 (с.с) 3 года обучения

Время проведения занятий: среда – 18.35-20.15, пятница – 18.35-20.15, суббота – 14.50-16.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

№	Содержание занятий	месяц Май														Количество часов в месяц	Формы контроля
		Дата занятий															
		Номер занятий															
		3	4	8	10	11	15	17	18								
1	2	3	4	5	6	7	8										
1.	Теоретические занятия:																
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений															В процессе занятия	
2.	Практические занятия:																
2.1	ОФП															5	
	Упражнения для мышц пресса и спины	+	+	+	+	+	+	+	+							2	наблюдение
	Упражнения для рук, ног, туловища с гантелями	+	+	+	+	+	+	+	+							1	наблюдение
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+							2	наблюдение
2.2	СФП															6	
	Упражнения йоги	+	+	+	+	+	+	+	+							2	наблюдение
	Прыжки через степ-платформу	+	+	+	+	+	+	+	+							1	наблюдение
	Упражнения для мышц пресса, спины с бодибаром	+		+		+		+								1	наблюдение
	Прыжки на батуте	+	+	+	+	+	+	+	+							1	наблюдение
	Упражнения на равновесия	+		+		+		+								1	наблюдение
2.3	Техническая подготовка																
2.3.1	Классическая аэробика															2	
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки		+		+		+		+								наблюдение
2.3.2	Степ-аэробика															2	
	Модифицированные базовые шаги, связки на степ-платформе	+		+		+		+								1	наблюдение
	Упр. для укрепления мышц плечевого пояса с использованием степ-платформы		+		+		+		+							1	наблюдение
2.3.3	Хип-хоп аэробика																
	Базовые движения в стиле хип-хоп и брейкинг		+		+		+		+							3	наблюдение
3.	Итоговое занятие															1	опрос
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	

Методист