

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес

Группа № 2, 4 года обучения

Время проведения занятий: понедельник– 15.30-17. 10, среда – 15.30-17.10, пятница 15.30-17.10

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3 каб.25

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Кузнецова Т.В.

Содержание занятий	Количество часов	Периоды занятий								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>Теоретические занятия:</b>										
Вводное занятие (инструктаж и т/б)	1	1								
«Здоровый образ жизни - как норма жизни!».	1				1					
Основы специфики фитнес аэробики по направлению хип/хоп Требования к экипировке спортсмена и правила соревнований по фитнес аэробики.	1		1							
Признаки переутомления во время тренировочного процесса	1			1						
Теоретическое тестирование	1								1	
<b>Итого часов:</b>	<b>5</b>									
<b>Практические занятия:</b>										
Легкая атлетика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Гимнастика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Подвижные игры	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Элементы фитнеса	161	20	20	20	18	15	17	19	18	14
Контрольные нормативы по ОФП и тестирование	4				2				2	
Итоговое занятие	1									1
<b>Итого часов:</b>	<b>211</b>									
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	26	26	26	26	20	22	24	26	20

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес

Группа № 3, 5 года обучения

Время проведения занятий: вторник – 15.30-17.10, четверг – 15.30-17.10, суббота 11.05-12.45

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3 каб.25

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Кузнецова Т.В.

Содержание занятий	Количество часов	Периоды занятий								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>Теоретические занятия:</b>										
Вводное занятие (инструктаж и т/б)	1	1								
«Фитнес - как разнообразие видов спорта и возможности двигательной активности!»	1				1					
Психологическая подготовка	1		1							
Технико-тактическая подготовка	1							1		
Теоретическое тестирование	1								1	
<b>Итого часов:</b>	<b>5</b>									
<b>Практические занятия:</b>										
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Легкая атлетика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные игры	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Элементы фитнеса	170	21	21	20	19	16	22	21	19	11
Контрольные нормативы по ОФП и тестирование	4				2				2	
Итоговое занятие	1									1
<b>Итого часов:</b>	<b>211</b>									
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	26	26	24	26	20	26	26	26	16

