

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес-спортивное совершенствование

Группа № 5, 2 года обучения

Время проведения занятий: понедельник – 17.20-19.00, среда– 17.20-19.00, пятница 17.20-19.00

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 |
| Теоретические занятия: | | | | | | | | | | |
| Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 2 | 1 | | | | 1 | | | | |
| Гигиенические основы знаний | 1 | | | | 1 | | | | | |
| Антидопинг – это надо знать | 1 | | 1 | | | | | | | |
| Теоретическое тестирование | 1 | | | | | | | | 1 | |
| Итого часов: | 5 | | | | | | | | | |
| Практические занятия: | | | | | | | | | | |
| Гимнастика | 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Легкая атлетика | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Подвижные и спортивные игры | 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Фитнес аэробика дисциплина хип хоп | 134 | 17 | 17 | 18 | 15 | 11 | 14 | 16 | 15 | 11 |
| Контрольные нормативы | 4 | | | | 2 | | | | 2 | |
| Итоговое занятие | 1 | | | | | | | | | 1 |
| Итого часов: | 211 | | | | | | | | | |
| Всего часов: | 216 | 26 | 26 | 26 | 26 | 20 | 22 | 24 | 26 | 20 |