ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по Аэробике 1-3 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь					июль					август			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	6																																																						
Гигиена, режим дня и питание учащихся	1	1																																																					
История развития аэробики в мире, России, крае	1						1																																																
Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений	1			1																																																			
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	1						1																																																
Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем	1										1																																												
Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты	1														1																																								
ПРАКТИКА																																																							
ОФП	60	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2															
СФП	60	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2															
ТТП	108	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2															
Работа по индивидуальному плану																																																							
ОФП	36																																								3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3
СФП	20																																								2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1
ТТП	22																																								1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2
Психологическая подготовка	По плану																																																						
Медицинское обследование	По плану																																																						
Соревнования	По плану																																																						
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6