Тематический план-график по программе «Фитнес-аэробика» 1 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	**1**				**1**					**1**				**1**																																									
История развития Фитнес - аэробики в мире, России, крае.	1	1																																																				
Гигиена, режим дня и питание спортсмена.	1							1																																														
Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем.	1												1																																									
Терминология Фитнес - аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.	1																1																																					
Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена.	1																				1																																		
Правила соревнований, их организация и проведение.	1																								1																														
ОФП	57	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2																
СФП	32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1		1	1		1		1		1																
ТТП	20			1	1		1			1		1			1			1		1			1			1	1	1	1	1	1		1	1		1	1			1																
Контрольные испытания	2																															1						1																
Работа по индивидуальным планам	39																																								3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Итого	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Тематический план-график по программе «Фитнес-аэробика» 2 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	11	1						2					1				1				1				1				1			1	1					1															
Гигиена, режим дня и питание спортсмена.		1																																																		
История развития Фитнес - аэробики в мире, России, крае.								1																																												
Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.													1																																							
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.																	1																																			
Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем.																					1																																
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки																									1																												
Терминология Фитнес - аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.																													1																								
Основы планирования, организации и методики тренировки.																																1																					
Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена.																																	1																				
Правила соревнований, их организация и проведение.																																						1															
Разбор проведенных соревнований.								1																																													
ОФП	120	3	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3														
СФП	74	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														
ТТП	27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1			1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1				1				1	1													

Контрольные испытания	2															1																						1															
Работа по индивидуальным планам	78																																								6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Итого	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

Тематический план-график по программе «Фитнес-аэробика» 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	11	1						2					1				1				1				1				1			1	1					1															
Гигиена, режим дня и питание спортсмена.		1																																																			
История развития Фитнес - аэробики в мире, России, крае.								1																																													
Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.													1																																								
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.																	1																																				
Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем.																					1																																
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки																									1																												

Терминология Фитнес - аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.																													1																								
Основы планирования, организации и методики тренировки.																																1																					
Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена.																																	1																				
Правила соревнований, их организация и проведение.																																						1															
Разбор проведенных соревнований.								1																																													
ОФП	120	3	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3													
СФП	74	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2													
ТТП	27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1			1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1				1				1	1													
Контрольные испытания	2															1																						1															
Работа по индивидуальным планам	78																																								6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Итого	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