ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
По hip-hop 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**																																																						
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**	1	2	3	2	3	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	1	1	1														
ТТП	**108**	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	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														
Работа по индивидуальному плану	**78**																																								**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
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**

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
По hip-hop 2 - 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**	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	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**	1	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1															
ТТП	**108**	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	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															
Работа по индивидуальному плану	**78**																																								**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
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**