ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

По hip-hop 1 год обучения

Содержание	часы	сентябр 1		Ъ		OF	стяб	рь		но	ябр	Я		дек	абр	Ь		яні	зарь	,		ревр				ма	рт			a	пре	ль			М	ай			1	июн	Ь			июл	ль		a)	вгус	Г		
Недели		1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	20	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	76
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	2 1	. 2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1 2	2 1	2	1	2			2	2	2													1
СФП	60	1	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2 1	1 2	2 1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		2	1	2	1 :	2	1 2	1	2	1	2	1	1	1	1					igspace							Ţ	_]
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	3	3	3					<u></u>								
Работа по индивидуальному плану	78																																						6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Психологическая подготовка																									По пл	ану																									┛
Медицинское обследование																									По пл																										_
Соревнования	212									1 . 1		. I .		. 1 .						. 1		, 1	. 1		По пл					. .	1.	1.	1 .	1.	1.		1.	1 -			1.	1.	Τ.	1.					.		
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	b	ð

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

По hip-hop 2 - 3 год обучения

Содержание	часы		сент	гяб	рь		01	октябрь			ноября				декабрь					январь			февраль				март					апрель						май			июнь				и	оль		август			
Недели		1	2	3	4	ĸ	9	7	œ	6	10	11	12	13	14	15	16	17	9	5	02 5	17	73	2	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	94	41	42	43	4	45	ę t	ţ 8	64	20	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		2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1 2	2	1 2	2	1 2	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	l	2	1 2	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	3	3	3	3												
Работа по индивидуальному плану	78																																							6	6	6	6	6	6	6 (5 6	6	6 6	6	6
Психологическая подготовка Медицинское																										план																									_
обследование																									По	план	ıy																								
Соревнования																										план	-]
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 (ó	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