ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по «Степ-аэробике» 1 год обучения

Содержание	Часы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май					июнь				июль				август				
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	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 спортсмена	1		1																																																		
История развития Степ-аэробики в мире, России и крае	1	1																																																			
Терминология степ-аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты	1											1																																								
Основы планирования, организации и методики тренировки	1															1																																					
Терминология степ-аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты	1																				1																																
Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем	1																																					1															
ОФП	60	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	1													
СФП	60	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2													
ТТП	108	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	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	1	3	3													
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 «Степ-аэробике» 2 год обучения

Содержание	Часы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май					июнь				июль				август				
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	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 спортсмена		1																																																				
История развития степ-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																																						
Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена																					1																																	
Терминология степ-аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты																																						1																
ОФП	60	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1														
СФП	60	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2														
ТТП	108	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3														
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	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по «Степ-аэробике» 3 год обучения

Содержание	Часы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май					июнь				июль				август				
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	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																																																					
История развития степ - аэробики в мире, России, крае	1	1																																																				
Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем	1							1																																														
Терминология степ-аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты	1											1																																									
Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена	1															1																																						
Правила соревнований, их организация и проведение	1																				1																																	
Разбор проведенных соревнований	1																								1																													
ОФП	60	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1														
СФП	60	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2														
ТТП	108	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3														
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