ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по базовой аэробике 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь				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
Теоретическая подготовка:	6																																																				
Правила поведения на занятиях	1	1																																																			
Гигиенические требования к спортивной форме и обуви	1		1																																																
Сведения о строении и функциях организма человека	1					1																																													
Режим дня. Рациональное питание. Вредные привычки	1							1																																											
Влияние физических упражнений на организм человека	1								1																																										
Терминология, элементы техники, основы музыкальной грамоты	1										1																																								
ОФП	100	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	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
СФП	30											2	2				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	
Техническая подготовка	84			3	2	2	2	1	1	3	1			1	2	2	3	2		1	1	1	1	1	2	2	2	2	2		3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
Участие в соревнованиях	4					1										1							1									1																				
Медицинское обследование	4		1															1															1																1			
Контрольно-переводные испытания	6																1							1														1						1							2
Самостоятельная работа, индивидуальная подготовка	78	3	2	2	2		2	2	2	2	2	2	3	3	2	1			3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	
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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по базовой аэробике 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь				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
Теоретическая подготовка:	6																																																				
Правила поведения и техника безопасности	1	1																																																		
История развития фитнес-аэробики	1		1																																																	
Терминология, элементы техники	1					1																																													
Основы музыкальной грамотности	1							1																																											
Общая и специальная физическая подготовка	1								1																																										
Самостоятельные занятия ФК в летний период	1																																					1													
ОФП	100	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	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
СФП	30										1	2	2				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	
Техническая подготовка	84			3	2	2	2	1	1	3	1			1	2	2	3	2		1	1	1	1	1	2	2	2	2	2		3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
Участие в соревнованиях	4					1										1							1										1																				
Медицинское обследование	4		1															1																1															1				
Контрольно-переводные испытания	6																1							1														1							1							2
Самостоятельная работа, индивидуальная подготовка	78	3	2	2	2		2	2	2	2	2	2	3	3	2	1			3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	
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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по базовой аэробике 3 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь				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
Теоретическая подготовка:	6																																																				
Правила поведения и техника безопасности	1	1																																																		
История развития фитнес-аэробики	1		1																																																
Терминология, элементы техники	1					1																																													
Основы музыкальной грамотности	1							1																																											
Общая и специальная физическая подготовка	1								1																																										
Самостоятельные занятия ФК в летний период	1																																					1													
ОФП	100	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	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
СФП	30										1	2	2				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	
Техническая подготовка	84			3	2	2	2	1	1	3	1			1	2	2	3	2		1	1	1	1	1	2	2	2	2	2		3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
Участие в соревнованиях	4					1										1							1										1																			
Медицинское обследование	4		1															1																1															1			
Контрольно-переводные испытания	6																1							1														1						1							2
Самостоятельная работа, индивидуальная подготовка	78	3	2	2	2		2	2	2	2	2	2	3	3	2	1			3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	
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