КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Степ-аэробика»
1-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
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
ТЕОРИЯ																																							
Физическая культура и спорт в России	1	1																																					
История развития и современное состояние аэробики	1										1																												
Гигиенические требования	1			1																																			
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1				1																																	
Строение и функции организма человека	1					1																																	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1						1																																
Общая характеристика спортивной подготовки	1							1																															
Основы музыкальной грамоты	1								1																														
Правила судейства, организация и проведение соревнований	1									1																													
Правила поведения на занятиях	1		1																																			
ПРАКТИКА																																							
ОФП	78	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	2	2	2
СФП	78	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	2	2	2
Техническая подготовка	62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2
Контрольные испытания	4																																	1	1	1	1			
Медицинское обследование	2																1																					1		
Участие в соревнованиях	По плану																																						
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Степ-аэробика»
2-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
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
ТЕОРИЯ																																							
Физическая культура и спорт в России	1	1																																					
История развития и современное состояние аэробики	1										1																												
Гигиенические требования	1			1																																		
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1				1																																	
Строение и функции организма человека	1					1																																
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1						1																															
Общая характеристика спортивной подготовки	1							1																														
Основы музыкальной грамоты	1								1																														
Правила судейства, организация и проведение соревнований	1									1																													
Правила поведения на занятиях	1		1																																			
ПРАКТИКА																																							
ОФП	78	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	2	2	2
СФП	78	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	2	2	2
Техническая подготовка	62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2
Контрольные испытания	4																																	1	1	1	1			
Медицинское обследование	2																1																					1		
Участие в соревнованиях	По плану																																						
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Степ-аэробика»
3-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
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
ТЕОРИЯ																																							
Физическая культура и спорт в России	1	1																																					
История развития и современное состояние аэробики	1										1																												
Гигиенические требования	1			1																																		
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1				1																																	
Строение и функции организма человека	1					1																																
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1						1																															
Общая характеристика спортивной подготовки	1							1																														
Основы музыкальной грамоты	1								1																														
Правила судейства, организация и проведение соревнований	1									1																													
Правила поведения на занятиях	1		1																																			
ПРАКТИКА																																							
ОФП	78	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	2	2	2
СФП	78	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	2	2	2
Техническая подготовка	62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2
Контрольные испытания	4																																	1	1	1	1			
Медицинское обследование	2																1																					1		
Участие в соревнованиях	По плану																																						
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6