

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Е.А. Семаковой
"25" 08 2022г.

И.о. директора МБОУ "Южный севедроморск"
"25" 08 2022г.
Е.А. Семакова

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "Базовая подготовка 3 Г.О. на 2022-2023 учебный год Группа № 1

Содержание / 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	Всего
1. ТЕОРИЯ	1					1										1																									4
Основные элементы фитнес-аэробики. Базовые шаги в высокоинтенсивном режиме.		X																																							
Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях							X																																		
Влияние взаимоотношений в команде на результат соревнования.																	X																								
Самоподготовка в летний период.																																									
2. ПРАКТИКА																																									
ОФП	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	2	2	73
Строевые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Гимнастические упражнения.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Общеразвивающие упражнения.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
СФП	2	2	2	3	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	79	
Упражнения для увеличения амплитуды гибкости.		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																								
Упражнения на формирование осанки совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																								
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																								
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	2	2	1	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	2	2	2	2	2	68	
Базовые шаги дисциплины "Аэробика"					X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Базовые шаги дисциплины "Стен-аэробика"		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Хореографическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3. ТЕКУЩИЕ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ							2																																		
ИТОГО: часов в неделю	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	228

Тренер-преподаватель _____ Радмисская С.З.



Зам. Директора по УВР

E.A. Семановой

2022 г.

Математический план учебно-тренировочных занятий по программе "Базовая подготовка 21.0. на 2022-2023 учебный год (группа М-1)

М.О. Директора МБУ ДО ЗАТО г. Североморск "ДЮСШ-3"

Е. А. Семakova
20.24.

2024

Содержание / Негели	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	Всего		
1. ТЕОРИЯ		1					1										1																								4	
Основные элементы фитнес-аэробики.																																										
Базовые шаги в высокоинтенсивном режиме.																																										
Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях		X						X																																		
Влияние взаимоотношений в команде на результат соревнований.																																										
Самоподготовка в летний период																	X																									
ПРАКТИКА																																										
ОФП		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	79
Сроевые упражнения		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Гимнастические упражнения.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Общеразвивающие упражнения.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
СФП		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76	
Упражнения для увеличения амплитуды гибкости.		X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Упражнения на формирование осанки совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.		X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств		X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2		1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65	
Базовые шаги дисциплины "Аэробика"		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Базовые шаги дисциплины "Степ-аэробика"		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Хореографическая подготовка		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
3. ТЕКУЩИЕ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ																																										
ИТОГО: часов в неделю																																								4		
Тренер-преподаватель		2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	228			
Радическая С.З.																																										

Зам. директора по УВР

Е.А. Семановой

25 / 08 2022 r.

Е.А. Семакова

25 20

[illegible]