ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Календарный график

№, п/п	Тема, №	Занятие, №	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Аудитория	Форма контроля
1	Тема 1	Занятие 1	Теорет.	3	Вводное занятие.	С-205	Опрос.
2	Тема 2	Занятие 2	Теорет./практич.	3	Введение в аэробику.	С-205	Опрос.
3		Занятие 3	Теорет./практич.	3	Ориентационные упражнения.		Опрос.
4		Занятие 4	Теорет./практич.	3	Шаги базовой аэробики.		Опрос.
5		Занятие 5	Теорет./практич.	3	Разновидности бега.		Опрос.
6		Занятие 6	Теорет./практич.	3	Подскоки.		Опрос.
7		Занятие 7	Теорет./практич.	3	Танцы.		Сдача комплекса упражнений.
8	Тема 3	Занятие 8	Теорет./практич.	3	Введение в гимнастику и акробатику.	С-205	Опрос.
9		Занятие 9	Теорет./практич.	3	Работа с гимнастической палкой и лентой..		Опрос.
10		Занятие 10	Теорет./практич.	3	Работа со скакалкой.		Опрос.
11		Занятие 11	Теорет./практич.	3	Упражнения с мячом.		Опрос.
12		Занятие 12	Теорет./практич.	3	Упражнения с обручем.		Сдача комплекса упражнений.
13	Тема 4	Занятие 13	Теорет./практич.	3	Партерная гимнастика. Дыхание.	С-205	Опрос.
14		Занятие 14	Теорет./практич.	3	Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса.		Опрос.
15		Занятие 15	Теорет./практич.	3	Упражнения для ног и пояса нижних конечностей.		Опрос.
16		Занятие 16	Теорет./практич.	3	Упражнения на баланс и пресс.		Опрос.
17		Занятие 17	Теорет./практич.	3	Кардионагрузка.		Сдача комплекса упражнений.
18	Тема 5	Занятие 18	Теорет./практич.	3	Основные позиции стэп-аэробики.	С-205	Опрос.
19		Занятие 19	Теорет./практич.	3	Овладение техникой основных шагов.		Опрос.
20		Занятие 20	Теорет./практич.	3	Чередование аэробной и силовой нагрузки.		Опрос.
21		Занятие 21	Теорет./практич.	3	Комплекс.		Сдача комплекса упражнений.
22	Тема 6	Занятие 22	Теорет./практич.	3	Имитационные игры.	С-205	Опрос.

23		Занятие 23	Теорет./практич.	3	Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности.		Опрос.
24		Занятие 24	Теорет./практич.	3	Танцевальные игры.		Сдача комплекса упражнений.
25	Тема 7	Занятие 25	Теорет./практич.	3	Оздоровление, питание, питьевой режим.	С-205	Опрос.
26		Занятие 26	Теорет./практич.	3	Самодиагностика.		Опрос.
27		Занятие 27	Теорет./практич.	3	Упражнения, направленные на развитие мышечной силы.		Опрос.
28		Занятие 28	Теорет./практич.	3	Упражнения, направленные на развитие гибкости рук, ног, позвоночника.		Сдача комплекса упражнений.
29	Тема 8	Занятие 29	Теорет./практич.	3	Влияние физических упражнений на организм человека.	С-205	Опрос.
30		Занятие 30	Теорет./практич.	3	Упражнения на работу мышц пальцев рук, подвижность суставов и координацию.		Опрос.
31		Занятие 31	Теорет./практич.	3	Упражнения пальчиками с речитативами.		Сдача комплекса упражнений.
32	Тема 9	Занятие 32	Теорет./практич.	3	Итоговое занятие.	С-205	Открытое занятие.