

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «РАДУГА»



Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДДТ
«РАДУГА»
Т.Н. Стаценко
Т.Н. Стаценко
Приказ № 66/о
от «19» августа 2024г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»

Автор-составитель:
Завьялова Мария Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповая	Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
2	Сентябрь	групповая	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	Титова 34, спортивный зал №1	Тренировочный процесс
3	Сентябрь	групповая	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
4	Сентябрь	групповая	Дополнительный фитнес – инвентарь.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
5	Сентябрь	групповая	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
6	Сентябрь	групповая	ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
7	Сентябрь	групповая	Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
8	Сентябрь	групповая	Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
9	Октябрь	групповая	Работа с позвоночником.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
10	Октябрь	групповая	Работа со стопами и ногами.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
11	Октябрь	групповая	Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
12	Октябрь	групповая	Профилактические упражнения общеукрепляющие.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
13	Октябрь	групповая	Фитбол-гимнастика	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
14	Октябрь	групповая	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
15	Октябрь	групповая	Подготовительные	Титова 34,	Тренировоч

			упражнения с ФБ	спортивный зал № 1	ный процесс
16	Октябрь	групповая	Упражнения с ФБ на позвоночник	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
17	Ноябрь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
18	Ноябрь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
19	Ноябрь	групповая	Игры с мячами	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
20	Ноябрь	групповая	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
21	Ноябрь	групповая	Игры с мячами сюжетные.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
22	Ноябрь	групповая	Аэробика.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
23	Ноябрь	групповая	История аэробики, виды базовых шагов.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
24	Ноябрь	групповая	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
25	Декабрь	групповая	Практика по аэробным шагам.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
26	Декабрь	групповая	Аэробные связки.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
27	Декабрь	групповая	Микс аэробных упражнений.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
28	Декабрь	групповая	ОФП	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
29	Декабрь	групповая	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляющие упражнения	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
30	Декабрь	групповая	ОФП-ноги, бедра	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
31	Декабрь	групповая	ОФП-руки, спина	Титова 34,	Тренировочный процесс

				спортивный зал № 1	ный процесс
32	Декабрь	групповая	ОФП- живот,грудь,спина.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
33	Январь	групповая	Степ	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
34	Январь	групповая	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
35	Январь	групповая	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
36	Январь	групповая	Ритмы и движения со степ-платформой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
37	Январь	групповая	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	Титова 34, спортивный зал №1	Тренировочный процесс
38	Январь	групповая	Растяжка	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
39	Январь	групповая	Виды и правила растяжки.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
40	Январь	групповая	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
41	Февраль	групповая	Пассивный и активный стретчинг.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
42	Февраль	групповая	Растяжка- простой уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
43	Февраль	групповая	Растяжка – усиленный уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
44	Февраль	групповая	Детская йога	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
45	Февраль	групповая	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
46	Февраль	групповая	Базовые асаны.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
47	Февраль	групповая	Медитация и дыхательная	Титова 34, спортивный зал	Тренировочный

			гимнастика.	№ 1	процесс
48	Февраль	групповая	Усложненные асаны.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
49	Март	групповая	Фитнес-микс	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
50	Март	групповая	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
51	Март	групповая	Круговая тренировка	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
52	Март	групповая	Силовой общеукрепляющий тренинг	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
53	Март	групповая	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
54	Март	групповая	Профилактические упражнения общеукрепляющие.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
55	Март	групповая	Упражнения с ФБ на позвоночник	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
56	Март	групповая	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
57	Апрель	групповая	Аэробные связки.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
58	Апрель	групповая	ОФП-ноги, бедра	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
59	Апрель	групповая	Сочетание степ- движения с общеукрепляющими упражнениями.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
60	Апрель	групповая	Пассивный и активный стретчинг.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
61	Апрель	групповая	Базовые асаны.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
62	Апрель	групповая	Силовой общеукрепляющий тренинг	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
63	Апрель	групповая	Работа со стопами и ногами.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
64	Апрель	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие -	Титова 34, спортивный зал	Тренировоч ный

			средний уровень сложности.	№ 1	процесс
65	Май	групповая	Микс аэробных упражнений.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
66	Май	групповая	ОФП-руки, спина	Титова 34, спортивный зал	Тренировочный процесс
67	Май	групповая	Ритмы и движения со степ-платформой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
68	Май	групповая	Растяжка – усиленный уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс

Календарный учебный график 2-3 года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	групповая	Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
2	Сентябрь	групповая	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	Титова 34, спортивный зал №1	Тренировочный процесс
3	Сентябрь	групповая	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
4	Сентябрь	групповая	Дополнительный фитнес – инвентарь.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
5	Сентябрь	групповая	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
6	Сентябрь	групповая	Фитбол-гимнастика	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
7	Сентябрь	групповая	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
8	Сентябрь	групповая	Подготовительные упражнения с ФБ	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
9	Октябрь	групповая	Упражнения с ФБ на позвоночник	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
10	Октябрь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
11	Октябрь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
12	Октябрь	групповая	Игры с мячами	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
13	Октябрь	групповая	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
14	Октябрь	групповая	Игры с мячами сюжетные.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс

15	Октябрь	групповая	Аэробика.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
16	Октябрь	групповая	История аэробики, виды базовых шагов.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
17	Ноябрь	групповая	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
18	Ноябрь	групповая	Практика по аэробным шагам.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
19	Ноябрь	групповая	Аэробные связки.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
20	Ноябрь	групповая	Микс аэробных упражнений.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
21	Ноябрь	групповая	ОФП	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
22	Ноябрь	групповая	ОФП- подготовительный уровень- общеукрепляюще упражнения	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
23	Ноябрь	групповая	ОФП-ноги, бедра	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
24	Ноябрь	групповая	ОФП-руки, спина	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
25	Декабрь	групповая	ОФП- живот, грудь, спина.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
26	Декабрь	групповая	Степ	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
27	Декабрь	групповая	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ- платформой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
28	Декабрь	групповая	Базовые шаги со степ- платформой, ориентировка.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
29	Декабрь	групповая	Ритмы и движения со степ-платформой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
30	Декабрь	групповая	Сочетание степ- движения с общеукрепляющими	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс

			упражнениями.		
31	Декабрь	групповая	Растяжка	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
32	Декабрь	групповая	Виды и правила растяжки.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
33	Январь	групповая	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
34	Январь	групповая	Пассивный и активный стретчинг.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
35	Январь	групповая	Растяжка- простой уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
36	Январь	групповая	Растяжка – усиленный уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
37	Январь	групповая	Силовой тренинг	Титова 34, спортивный зал №1	Тренировоч ный процесс
38	Январь	групповая	Работа с собственным весом.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
39	Январь	групповая	Работа с дополнительным весом.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
40	Январь	групповая	Упражнения с доп. Оборудованием - микс	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
41	Февраль	групповая	Виды инвентаря, техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
42	Февраль	групповая	Работа с гимнастической палкой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
43	Февраль	групповая	Работа с гимн палкой и бодибаром.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
44	Февраль	групповая	Скиппинг (скакалка)	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
45	Февраль	групповая	Работа с обручем и лентами.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
46	Февраль	групповая	Работа с утяжелителями и опорами.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
47	Февраль	групповая	Детская йога	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс

48	Февраль	групповая	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
49	Март	групповая	Базовые асаны.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
50	Март	групповая	Медитация и дыхательная гимнастика.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
51	Март	групповая	Усложненные асаны.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
52	Март	групповая	Фитнес-микс	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
53	Март	групповая	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
54	Март	групповая	Круговая тренировка	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
55	Март	групповая	Силовой общеукрепляющий тренинг	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
56	Март	групповая	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
57	Апрель	групповая	Профилактические упражнения общеукрепляющие.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
58	Апрель	групповая	Упражнения с ФБ на позвоночник	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
59	Апрель	групповая	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
60	Апрель	групповая	Аэробные связки.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
61	Апрель	групповая	ОФП-ноги, бедра	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
62	Апрель	групповая	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
63	Апрель	групповая	Пассивный и активный стретчинг.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
64	Апрель	групповая	Базовые асаны.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс

65	Май	групповая	Силовой общеукрепляющий тренинг	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
66	Май	групповая	Работа со стопами и ногами.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
67	Май	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
68	Май	групповая	Микс аэробных упражнений.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
69	Май	групповая	ОФП-руки, спина	Титова 34, спортивный зал	Тренировочный процесс
70	Май	групповая	Ритмы и движения со степ-платформой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
71	Май	групповая	ОФП-живот, грудь, спина.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
72	Май	групповая	Круговая тренировка	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс

Календарный учебный график 2-3 года обучения (6 часов)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	групповая	Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
2	Сентябрь	групповая	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	Титова 34, спортивный зал №1	Тренировочный процесс
3	Сентябрь	групповая	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
4	Сентябрь	групповая	Дополнительный фитнес – инвентарь.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
5	Сентябрь	групповая	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
6	Сентябрь	групповая	Фитбол-гимнастика	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
7	Сентябрь	групповая	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
8	Сентябрь	групповая	Подготовительные упражнения с ФБ	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
9	Сентябрь	групповая	Упражнения с ФБ на позвоночник	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
10	Сентябрь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
11	Сентябрь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
12	Сентябрь	групповая	Игры с мячами	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
13	Октябрь	групповая	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
14	Октябрь	групповая	Игры с мячами сюжетные.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс

15	Октябрь	групповая	Аэробика.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
16	Октябрь	групповая	История аэробики, виды базовых шагов.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
17	Октябрь	групповая	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
18	Октябрь	групповая	Практика по аэробным шагам.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
19	Октябрь	групповая	Аэробные связки.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
20	Октябрь	групповая	Микс аэробных упражнений.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
21	Октябрь	групповая	Степ	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
22	Октябрь	групповая	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ- платформой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
23	Октябрь	групповая	Базовые шаги со степ- платформой, ориентировка.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
24	Октябрь	групповая	Ритмы и движения со степ-платформой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
25	Ноябрь	групповая	Сочетание степ- движения с общеукрепляющими упражнениями.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
26	Ноябрь	групповая	Растяжка	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
27	Ноябрь	групповая	Виды и правила растяжки.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
28	Ноябрь	групповая	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
29	Ноябрь	групповая	Пассивный и активный стретчинг.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
30	Ноябрь	групповая	Растяжка- простой уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
31	Ноябрь	групповая	Растяжка – усиленный	Титова 34,	Тренировоч

			уровень сложности.	спортивный зал № 1	ный процесс
32	Ноябрь	групповая	Силовой тренинг	Титова 34, спортивный зал №1	Тренировочный процесс
33	Ноябрь	групповая	Работа с собственным весом.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
34	Ноябрь	групповая	Работа с дополнительным весом.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
35	Ноябрь	групповая	Упражнения с доп. Оборудованием - микс	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
36	Ноябрь	групповая	Виды инвентаря, техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
37	Декабрь	групповая	Работа с гимнастической палкой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
38	Декабрь	групповая	Работа с гимн палкой и бодибаром.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
39	Декабрь	групповая	Скиппинг (скакалка)	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
40	Декабрь	групповая	Работа с обручем и лентами.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
41	Декабрь	групповая	Работа с утяжелителями и опорами.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
42	Декабрь	групповая	Детская йога	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
43	Декабрь	групповая	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
44	Декабрь	групповая	Базовые асаны.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
45	Декабрь	групповая	Медитация и дыхательная гимнастика.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
46	Декабрь	групповая	Усложненные асаны.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
47	Декабрь	групповая	Фитнес-микс	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
48	Декабрь	групповая	Фитнес-игра «путешествие по миру	Титова 34, спортивный зал	Тренировочный

			фитнеса»	№ 1	процесс
49	Январь	групповая	Круговая тренировка	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
50	Январь	групповая	Силовой общеукрепляющий тренинг	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
51	Январь	групповая	Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
52	Январь	групповая	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
53	Январь	групповая	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
54	Январь	групповая	Дополнительный фитнес – инвентарь.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
55	Январь	групповая	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
56	Январь	групповая	Фитбол-гимнастика	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
57	Январь	групповая	Знакомство с фитбол- гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
58	Январь	групповая	Подготовительные упражнения с ФБ	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
59	Январь	групповая	Упражнения с ФБ на позвоночник	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
60	Январь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
61	Февраль	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие- повышенный уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
62	Февраль	групповая	Игры с мячами	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
63	Февраль	групповая	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс

64	Февраль	групповая	Игры с мячами сюжетные.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
65	Февраль	групповая	Аэробика.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
66	Февраль	групповая	История аэробики, виды базовых шагов.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
67	Февраль	групповая	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
68	Февраль	групповая	Практика по аэробным шагам.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
69	Февраль	групповая	Аэробные связки.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
70	Февраль	групповая	Микс аэробных упражнений.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
71	Февраль	групповая	Степ	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
72	Февраль	групповая	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
73	Март	групповая	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
74	Март	групповая	Ритмы и движения со степ-платформой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
75	Март	групповая	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
77	Март	групповая	Растяжка	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
78	Март	групповая	Виды и правила растяжки.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
79	Март	групповая	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
80	Март	групповая	Пассивный и активный стретчинг.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
81	Март	групповая	Растяжка- простой	Титова 34,	Тренировочный процесс

			уровень сложности.	спортивный зал № 1	ный процесс
82	Март	групповая	Растяжка – усиленный уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
83	Март	групповая	Силовой тренинг	Титова 34, спортивный зал №1	Тренировочный процесс
84	Март	групповая	Работа с собственным весом.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
85	Март	групповая	Работа с дополнительным весом.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
86	Апрель	групповая	Упражнения с доп. Оборудованием - микс	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
87	Апрель	групповая	Виды инвентаря, техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
88	Апрель	групповая	Работа с гимнастической палкой	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
89	Апрель	групповая	Работа с гимн палкой и бодибаром.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
90	Апрель	групповая	Скиппинг (скакалка)	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
91	Апрель	групповая	Работа с обручем и лентами.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
92	Апрель	групповая	Работа с утяжелителями и опорами.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
93	Апрель	групповая	Детская йога	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
94	Апрель	групповая	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
95	Апрель	групповая	Базовые асаны.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
96	Апрель	групповая	Медитация и дыхательная гимнастика.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
97	Апрель	групповая	Усложненные асаны.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировочный процесс
98	Май	групповая	Фитнес-микс	Титова 34, спортивный зал	Тренировочный

				№ 1	процесс
99	Май	групповая	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
100	Май	групповая	Круговая тренировка	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
101	Май	групповая	Силовой общеукрепляющий тренинг	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
102	Май	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие- повышенный уровень сложности.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
103	Май	групповая	Пассивный и активный стретчинг.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
104	Май	групповая	Работа с утяжелителями и опорами.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
105	Май	групповая	Базовые асаны.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
106	Май	групповая	Работа с утяжелителями и опорами.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
107	Май	групповая	Сочетание степ- движения с общеукрепляющими упражнениями.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс
108	Май	групповая	Игры с мячами сюжетные.	Титова 34, спортивный зал № 1	Тренировоч ный процесс

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430291

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025