

РАССМОТРЕНА

на заседании
методического
объединения учителей
начальных классов

Алифанова О.А.
Протокол № 1
от «24» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

с методистом

Даньшина И.А.
Протокол МС №1
от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

директор

Синицына С.А.
Приказ № 258
от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 8457243)

«Фитнес-аэробика»
Спортивная студия
для обучающихся 3-4 х классов

г. Палласовка 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по фитнес - аэробике представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по фитнесу -аэробике рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Основной целью программы по фитнес - аэробике является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по фитнес - аэробике определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес - аэробики;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес - аэробики;
- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес -аэробикой;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество программы состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами фитнес - аэробики.

На курс «Фитнес–аэробика» в учебном плане МОУ Раменская СОШ №8 отводится в 4 х классах – по 1 часу в неделю, в каждом классе – по 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Фитнес - аэробика"

3-4 КЛАСС

Знания о фитнес –аэробике.

Введение в программу. Техника безопасности.

Виды фитнеса. Разновидности танцевальной аэробики. Элементы строевой подготовки.

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Физическое совершенствование

Классическая аэробика.

Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.

Функциональная тренировка

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки. Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные).

Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Хореографическая и музыкальная подготовка

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения фитнес-аэробики у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию фитнеса и спорта в Российской Федерации;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий фитнеса и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

стремление и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей, навыков творческой установки.

способность свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и танцевальные движения.

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий фитнес - аэробикой;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках фитнеса, игровой и соревновательной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения фитнес - аэробики у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий фитнес - аэробики на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий фитнесом и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, разучивать координированные упражнения;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 3-4 классах** обучающийся научится:

понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

выполнять базовые элементы классической и степ - аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес -аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

составлять небольшие танцевальные комбинации;

соблюдать синхронность и координацию движений;

готовить места для самостоятельных занятий фитнес - аэробикой в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество о часов	Основное содержание	Основные виды деятельност и	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о фитнес аэробике					
1.1 1.2	Введение в программу. Техника безопасности. Виды фитнеса. Разновидности танцевальной аэробики. Элементы строевой подготовки	4	ТБ, введение в образовательную программу. Начальная диагностика. Требования безопасности при организации занятий фитнес - аэробикой в хореографическом зале. Гигиена спортивных занятий.	Беседа по теме, презентация.	Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
Раздел 2. Физическое совершенствование					
2.1 2.2	Классическая аэробика Степ-аэробика	5	Сочетание маршевых и синкопированных	Просмотр и обсуждение, Объяснение,	http://www.myshared.ru/slide/1277670/

			элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ –аэробики с музыкальным сопровождением и без него.	практический показ и повтор	
Раздел 3. Функциональная тренировка.					
3.1 3.2 3.3 3.4	Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки. Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные). Круговая тренировка - подбор различных вариантов	10	Комплексы и комбинации упражнений из основных движений. Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных	Просмотр и обсуждение, Объяснение, практический показ и повтор	https://www.youtube.com/watch?v=7YuxAfNOKXg https://www.yandex.ru/video/preview/134753706242390473 35 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezentatsiia-mietod-krughovoi-trienirovki

	комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.		положениях – стоя, сидя, лежа. Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений. Элементы функциональной тренировки, упражнения и составление композиций из них.		
Раздел 4. Хореографическая и музыкальная подготовка					
4.1 4.2	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «zumba», «bally dance», «латино», «русский народный танец». Итоговое занятие. Показательные выступления.	15	Теоретическая подготовка. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». История развития вида танца. Показ танцевальных композиций. Знакомство с	Просмотр и обсуждение, Объяснение, практический показ и повтор Открытое занятие. Отчетный концерт.	https://infourok.ru/prezentaciya-vypusk-2-tancevalnaya-aerobika-3-5-klassy-5460575.html https://www.yandex.ru/video/preview/13309037654608325037

			элементами танцевальных стилей «zumba», «bally dance», «латино», «русский народный танец». Постановка танцевальных композиций		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение в программу. Техника безопасности.	1			https://education.yandex.ru/
2	Виды фитнеса. Разновидности танцевальной аэробики.	1			https://education.yandex.ru/
3	История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России. Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.	1			https://education.yandex.ru/
4	Физическое совершенствование. Классическая аэробика	1			https://education.yandex.ru/
5	Простейшие шаги и соединения шагов.	1			https://education.yandex.ru/

6	Степ-аэробика	1			https://education.yandex.ru/
7	Сочетание маршевых и синкопированных элементов.	1			https://education.yandex.ru/
8	Сочетание маршевых и лифтовых элементов.	1			https://education.yandex.ru/
9	Движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ – аэробики с музыкальным сопровождением и без него.	1			https://education.yandex.ru/
10	Функциональная тренировка.	1			https://education.yandex.ru/
11	Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные)	1			https://education.yandex.ru/
12	Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся	1			https://education.yandex.ru/
13	Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact)	1			https://education.yandex.ru/
14	Хореографическая и музыкальная подготовка	1			https://education.yandex.ru/
15	Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них	1			https://education.yandex.ru/
16	Танцевальная аэробика.	1			https://education.yandex.ru/
17	Теоретическая подготовка. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».	1			https://education.yandex.ru/
18	История развития вида танца.	1			https://education.yandex.ru/

19	Показ танцевальных композиций.	1			https://education.yandex.ru/
20	Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	1			https://education.yandex.ru/
21	Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «zumba»	1			https://education.yandex.ru/
22	Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «bally dance»	1			https://education.yandex.ru/
23	Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «латино»	1			https://education.yandex.ru/
24	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	1			https://education.yandex.ru/
25	Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки	1			https://education.yandex.ru/
26	Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них	1			https://education.yandex.ru/
27	Танцевальная аэробика.	1			https://education.yandex.ru/
28	Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки	1			https://education.yandex.ru/
29	Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «русский народный танец»	1			https://education.yandex.ru/
30	Показ танцевальных композиций.	1			https://education.yandex.ru/
31	Танцевальная аэробика.	1			https://education.yandex.ru/
32	Итоговое занятие.	1			https://education.yandex.ru/
33	Показательные выступления.	1			https://education.yandex.ru/
34	Показательные выступления.	1			https://education.yandex.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	
--	----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о фитнес аэробике					
1.1 1.2	Введение в программу. Техника безопасности. Виды фитнеса. Разновидности танцевальной аэробики. Элементы строевой подготовки	4	ТБ, введение в образовательную программу. Начальная диагностика. Требования безопасности при организации занятий фитнес - аэробикой в хореографическом зале. Гигиена спортивных занятий.	Беседа по теме, презентация.	Федерация фитнес-аэробики России https://ffarsport.ru/ Он-лайн справочник http://www.fizkultura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
Раздел 2. Физическое совершенствование					
2.1 2.2	Классическая аэробика Степ-аэробика	5	Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание	Просмотр и обсуждение, Объяснение, практический показ и	http://www.myshared.ru/slide/1277670/

			маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ –аэробики с музыкальным сопровождением и без него.	повтор	
Раздел 3. Функциональная тренировка.					
3.1 3.2 3.3 3.4	Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки. Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные). Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с	10	Комплексы и комбинации упражнений из основных движений. Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.	Просмотр и обсуждение, Объяснение, практический показ и повтор	https://www.youtube.com/watch?v=7YuxAfNOKXg https://www.yandex.ru/video/preview/13475370624239047335 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-mietod-krughovoi-trienirovki

	возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.		Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений. Элементы функциональной тренировки, упражнения и составление композиций из них.		
Раздел 4. Хореографическая и музыкальная подготовка					
4.1 4.2	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «zumba», «bally dance», «латино», «русский народный танец». Итоговое занятие. Показательные выступления.	15	Теоретическая подготовка. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». История развития вида танца. Показ танцевальных композиций. Знакомство с элементами танцевальных	Просмотр и обсуждение, Объяснение, практический показ и повтор Открытое занятие. Отчетный концерт.	https://infourok.ru/prezentaciya-vypusk-2-tancevalnaya-aerobika-3-5-klassy-5460575.html https://www.yandex.ru/video/preview/13309037654608325037

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			стилей «zumba», «bally dance», «латино», «русский народный танец». Постановка танцевальных композиций		
		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение в программу. Техника безопасности.	1			https://education.yandex.ru/
2	Виды фитнеса. Разновидности танцевальной аэробики.	1			https://education.yandex.ru/
3	История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России. Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.	1			https://education.yandex.ru/
4	Физическое совершенствование. Классическая аэробика	1			https://education.yandex.ru/
5	Простейшие шаги и соединения шагов.	1			https://education.yandex.ru/
6	Степ-аэробика	1			https://education.yandex.ru/

7	Сочетание маршевых и синкопированных элементов.	1			https://education.yandex.ru/
8	Сочетание маршевых и лифтовых элементов.	1			https://education.yandex.ru/
9	Движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ – аэробики с музыкальным сопровождением и без него.	1			https://education.yandex.ru/
10	Функциональная тренировка.	1			https://education.yandex.ru/
11	Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные)	1			https://education.yandex.ru/
12	Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся	1			https://education.yandex.ru/
13	Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact)	1			https://education.yandex.ru/
14	Хореографическая и музыкальная подготовка	1			https://education.yandex.ru/
15	Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них	1			https://education.yandex.ru/
16	Танцевальная аэробика.	1			https://education.yandex.ru/
17	Теоретическая подготовка. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».	1			https://education.yandex.ru/
18	История развития вида танца.	1			https://education.yandex.ru/
19	Показ танцевальных композиций.	1			https://education.yandex.ru/

20	Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.	1			https://education.yandex.ru/
21	Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «zumba»	1			https://education.yandex.ru/
22	Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «bally dance»	1			https://education.yandex.ru/
23	Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «латино»	1			https://education.yandex.ru/
24	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	1			https://education.yandex.ru/
25	Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки	1			https://education.yandex.ru/
26	Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них	1			https://education.yandex.ru/
27	Танцевальная аэробика.	1			https://education.yandex.ru/
28	Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки	1			https://education.yandex.ru/
29	Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «русский народный танец»	1			https://education.yandex.ru/
30	Показ танцевальных композиций.	1			https://education.yandex.ru/
31	Танцевальная аэробика.	1			https://education.yandex.ru/
32	Итоговое занятие.	1			https://education.yandex.ru/
33	Показательные выступления.	1			https://education.yandex.ru/
34	Показательные выступления.	1			https://education.yandex.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		34	0	0	

ПРОГРАММЕ				
------------------	--	--	--	--