

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации/ко нтроля
		Всего часов	Теория (часов)	Практика (часов)	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение
2.	Общая физическая подготовка. Оздоровительный фитнес. Терминология фитнеса, элементы техники, основы музыкальной грамоты:	24	4 (в процессе занятий)	20	Наблюдение, анализ
3.	Специальная физическая подготовка во время занятий фитнесом	24	4 (в процессе занятий)	20	Наблюдение, анализ
4.	Упражнения на освоение техники базовых шагов	8	2 (в процессе занятий)	6	Наблюдение, анализ
5.	Степ-аэробика. Базовые шаги: дисциплина «степ – аэробика».	20	4 (в процессе занятий)	16	Наблюдение, анализ
6.	Освоение техники базовых шагов, изучение комбинации и упражнений на фитболе.	20	4 (в процессе занятий)	16	Наблюдение, анализ
7.	Танцевальная аэробика	20	4 (в процессе занятий)	16	Наблюдение, анализ
8.	Фитнес силовой направленности	16	4 (в процессе занятий)	12	Наблюдение, анализ
9.	Стретчинг с элементами йоги	6	2 (в процессе занятий)	4	Наблюдение, анализ
10.	Релаксация	2	--	2	Наблюдение, анализ
11.	Итоговое занятие	2	--	2	Контрольные нормативы
12.		<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	