Директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
М.А.Тюрин

Тюрин Максим Александрович

Подписано цифровой подписью: Тюрин Максим Александрович
Дата: 2021.02.19 14:27:00 +03'00'

Учебный план на 46 недель тренировочных занятий по виду спорта Фитнес-Аэробика

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль «Подготовительный»					
1.	Теоретическая подготовка	6	6	0	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	25	0	25	Наблюдение, опрос
3.	Специальная физическая подготовка	40	0	40	Наблюдение, опрос
4.	Техническая подготовка	29	0	29	Наблюдение, опрос
5.	Тактическая подготовка	16	0	16	Наблюдение, опрос
6.	Хореография	30	0	30	Наблюдение, опрос
7.	Восстановительные мероприятия	12		12	Наблюдение, опрос
	Итого	**158**	**6**	**152**	
Модуль «Интенсивный»					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	0	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	15	0	15	Наблюдение, опрос
3.	Специальная физическая подготовка	15	0	15	Наблюдение, опрос
4.	Техническая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
5.	Тактическая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
6.	Восстановительные мероприятия	5	0	5	Наблюдение, опрос
7.	Итоговая аттестация	4	0	4	Наблюдение, опрос. измерение
	Итого:	**72**	**3**	**69**	