



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

от «9» января 2020 г.  
Протокол педагогического совета № 1  
от «9» января 2020 г.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Фитнес-аэробика

46 учебных недель

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
		СО
		1
1.	Теоретические основы ФК и С	9
2.	Общая физическая подготовка	70
3.	Специальная физическая подготовка	48
4.	Техническая подготовка	50
5.	Тактическая подготовка	20
6.	Игровая	26
7.	Контрольные испытания	3
8.	Медицинское обследование	4
<b>Итого</b>		<b>230</b>