

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование курса (модуля, предмета, дисциплина)	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. Знакомство с планом студии фитнес-аэробики. Правила и инструктажи по технике безопасности.	2	1	1	входная диагностика
2	Классическая аэробика. Ритмическая гимнастика.	12	2	10	Текущий контроль
3	Упражнения с использованием спортивного инвентаря	10	2	8	Текущий контроль
4	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость	6	1	5	Текущий/промежуточный контроль
5	Танцевальный фитнес	8	1	7	Текущий контроль
6	Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	8	1	7	Текущий контроль
7	Степ-аэробика	8	2	6	Текущий контроль
8	Релаксация	8		8	Текущий контроль
9	Общефизическая подготовка (ОФП)	10	2	8	Итоговый контроль
	Итого:	72	12	60	