

**Учебный план
3 год обучения**

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		
1.1.	Вводное занятие. Правила составления комплексов для самостоятельных занятий	1	1		опрос
1.2.	Физические качества	1	1		опрос
1.3.	Основы простейших приемов самомассажа	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	57		57	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	68		68	наблюдение
4.	Техническая подготовка	83		83	
4.1	Степ-аэробика	43		43	наблюдение
4.2	Фитнес-аэробика	40		40	наблюдение
5.	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
6.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
ИТОГО		216	4	212	