Учебный план
5 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.Теоретическая подготовка		**5**	**5**		
1.1.	Вводное занятие. Факторы формирования здоровья человека	1	1		опрос
1.2.	Понятие индивидуального здоровья	1	1		опрос
1.3.	Резервные возможности человека	1	1		опрос
1.4.	Основы профилактики вредных привычек	1	1		опрос
1.5.	Современное питание	1	1		опрос
2. Общая физическая подготовка		**51**		**51**	
2.1.	Гимнастика	14		14	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	15		15	наблюдение
2.3.	Элементы акробатики	22		22	наблюдение
3. Фитнес-аэробика		**155**		**155**	
3.1.	Хореографическая подготовка	20		20	наблюдение
3.2.	Классическая аэробика	36		36	наблюдение
3.3.	Силовая аэробика	17		17	наблюдение
3.4	Стретчинг	21		21	наблюдение
3.5	Степ-аэробика	31		31	наблюдение
3.6	Хип-хоп аэробика	30		30	наблюдение
4.	***Контрольные нормативы***	**4**		**4**	тестирование
5.	***Итоговое занятие***	**1**	**1**		наблюдение
	ВСЕГО:	**216**	**6**	**210**	