

14. Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» объёмом 60 часов
Срок обучения: 21 неделя

№ п/п	Наименование темы	Общая трудоемкость, часов	Вид занятия (кол-во часов)			№№ недели
			Метод.	Практ.	Контр.	
1.	Фитнес. Правила безопасности и средства восстановления при занятиях фитнесом.	2	2	-	-	1
2.	Средства и методы фитнеса различных направлений: тренинг на тренажерах и со свободными отягощениями, базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, тай-бо, силовой тренинг, йога-латес, стретчинг, фитнес-бокс, плавание, аква-аэробика, настольный теннис	48	-	48	-	2-21
3.	Разработка и коррекция индивидуальных Фитнес-программ	6	6	-	-	2, 4, 8, 15
4.	Определение физического развития, физической подготовленности и функционального состояния	4	-	-	4	1, 7, 14, 21
Итого:		60	8	48	4	