

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	4	Фронтальный
2.	Классическая аэробика	10	31	41	Тестирование Индивидуальный Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
3.	Стретчинг	2	9	11	Индивидуальный Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
4.	Интервальная тренировка	6	25	31	Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
5.	Степ-аэробика	4	25	29	Индивидуально-групповой Комбинированный Фронтальный
6.	Общая физическая подготовка	3	10	13	Тестирование
7.	Соревновательная деятельность «Чирлидинг»	1		1	Наблюдение
8.	Досуговая деятельность		4	4	Фронтальный Наблюдение
9.	Индивидуальная работа с использованием дистанционных технологий		10	10	Фронтальный Наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>28</b>	<b>16</b>	<b>144</b>	

