**Учебный**  **план**

программы

спортивно-оздоровительной направленности

для организации занятий по фитнесу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема |
|
| 1 | Теоретическая подготовка | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний |
| 2 | Диагностика |
| 3 | Общая физическая подготовка | Упражнения на развитие правильной осанки |
| 4 | Ритмическая гимнастика |
| 5 | Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) |
| 6 | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса |
| 7 | Скипинг. Упражнения со скакалкой |
| 8 | Специальная физическая подготовка | Базовые шаги аэробики |
| 9 | Классическая аэробика |
| 10 | Степ-аэробика |
| 11 | Фитбол-аэробика |
| 12 | Танцевальная аэробика |
| 13 | Аэробика силовой направленности |
| 14 | Шейпинг с гантелями |
| 15 | Стретчинг с элементами йоги |