Учебный) план программы «Фитнес»

Учебный план 1 года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	«Введение в аэробику»	24	5	19
2.	«Введение в степ-аэробику»	24	5	19
3.	«Использование фитбола. Введение»	24	5	19
	ИТОГО	72	15	57

Учебный план 2 года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	«Основы аэробики»	24	2	22
2.	«Основы степ-аэробики»	24	2	22
3.	«Основы использования фитбола»	24	5	19
	ИТОГО	72	9	63

Учебный план 3 года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	«Танцевально-силовая аэробика»	24	2	22
2.	«Пилатес»	24	2	22
3.	«Основы фитбол-аэробики»	24	2	22
	ИТОГО	72	6	66

C=RU, O=МБОУ ДО ИКАР, CN="Олеся Петровна Федорова, директор", E=ikar@edu.tgl.ru
00ff748be463b48153
2025-09-30 12:50:10