

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по программе «Функциональный тренинг» 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39						
Недели																																														
Теоретическая подготовка:	6																																													
Техника безопасности на учебном занятии	2	1	1																																											
Физическая культура и спорт (основные понятия)	2		1	1																																										
Физическая культура человека	2	1		1																																										
Физкультурно-оздоровительная деятельность	23	1		1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																				
Спортивно-оздоровительная деятельность на основе фитнес-аэробики	19	1		1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																									
Прикладно-ориентированная подготовка	14		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																														
Функциональная тренировка (тренинг)	140	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6					
Комплекс ГТО	29		1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1															
Контрольно-переводные нормативы	2																1																								1					
Медицинское обследование	1																																								1					
ИТОГО ЧАСОВ	234	6																																												