

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности при занятиях шейпингом и аэробикой	2	1	1	опрос
2	Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	2	2	-	Опрос, демонстрация
3	Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	50	8	42	Опрос, демонстрация
4	Раздел 3. Укрепление и наращивание мышечной массы	50	8	42	Опрос, демонстрация
5	Раздел 4. Развитие гибкости и пластичности движения	24	2	22	Опрос, демонстрация
6	Раздел 5. Работа со спортивной композицией	28	-	28	Демонстрация
7	Выполнение контрольных нормативов	4	-	4	Демонстрация
	ИТОГО	160	23	137	