# УЧЕБНЫЙ ПЛАН
## к программе деятельности тренажерного зала
## «ЖИВИ В СВОЕМ ТЕМПЕ»

| № | Темы | количество часов | | | Форма промежуточной аттестации / контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Входящий контроль | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическое тестирование |
| 2 | Тема 1. Комплекс упражнений №1. | 12 | 1 | 11 | |
| 3 | Тема 2. Комплекс упражнений №2. | 12 | 1 | 11 | |
| 4 | Тема 3. Комплекс упражнений №3. | 12 | 1 | 11 | |
| 5 | Тема 4. Комплекс упражнений №4. | 12 | 1 | 11 | |
| 6 | Тема 5. Комплекс упражнений №5. | 11 | 1 | 10 | |
| 7 | Тема 6. Комплекс упражнений №6. | 11 | 1 | 10 | |
| 8 | Промежуточная аттестация | 1 | - | 1 | Практическое тестирование |
| | **Итого** | 72 | 6,5 | 65,5 | |