

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 11
Г.В. Попенко
24.05.2022

24.05.2022

X 

Попенко Г.В.
Директор
Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

**Учебный план по программе «ПРОСТО ФИТНЕС»
на 39 учебных недель**

<i>Разделы</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Формы аттестации/контроля</i>
Теория	15	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	38	Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	60	Наблюдение
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 39 недели	117	