

**План спортивно-оздоровительной работы с населением
по виду спорта фитнес-аэробика на 39 недель**

Предметная область	Объем часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	78
Специальная физическая подготовка	44
Техническая подготовка	20
Тактическая подготовка	6
Психологическая подготовка	2
Игровая (соревновательная) деятельность	2
Медицинское обследование	2
Итого	156