

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара

 А.П. Пронин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Аэробика спортивная

| №№ | СОДЕРЖАНИЕ | СОГ-1 | СОГ-2 | ИП-1 | ИП-2 | УТ-1-2 | УТ-3-5 |
|------------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. Искусство хореографии. Ритмика | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 1.2 | Правила поведения на занятиях, инструкция по технике безопасности | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 1.3 | Классический танец. Знакомство с терминологией танца | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 |
| 1.4 | Элементы народно - сценического танца | 2 | 8 | 10 | 10 | 13 | 12 |
| 1.5 | Взаимосвязь музыкального и танцевального искусства | | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 1.6 | Элементы историко - бытового танца. Жанр Музыка. | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 1.7 | Актёрское мастерство | 2 | | 1 | 1 | 2 | 4 |
| 1.8 | Ансамбль танца, народное творчество | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 |
| ИТОГО теоретических занятий | | 12 | 22 | 22 | 26 | 30 | 40 |
| 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | |
| 2.1. | Развитие ритмики движений | 84 | 150 | 150 | 200 | 200 | 170 |
| 2.2. | Элементы русского народного танца | 42 | 60 | 60 | 128 | 212 | 398 |
| 2.3 | Постановочная работа | 12 | 50 | 50 | 80 | 126 | 166 |
| 2.4. | Репетиционная работа | 4 | 20 | 20 | 24 | 20 | 50 |
| 3 | Концертная деятельность | | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 4 | Актерское мастерство | | | | | 20 | 40 |
| 5 | Самоконтроль, самоанализ исполнения танцевальных композиций | | 4 | 4 | 4 | 8 | 10 |
| Итого практических занятий | | 144 | 295 | 295 | 408 | 546 | 836 |
| ВСЕГО | | 156 | 312 | 312 | 468 | 624 | 936 |