**Приложение 3**

**Тематический план**

для групп 1 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий. | Кол. | часов | Всего |
|  |  | Теор. | Прак. |  |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13 | История возникновения аэробики.  Основы анатомии:  Строевые упражнения.  Осанка.  Гибкость и подвижность суставов.  Мышечная сила.  Мышечная выносливость.  Координация.  Музыкальная грамота.  Классическая аэробика.  Хореография.  Стретчинг (Stretch)  Индивидуальная работа. | 4  6  -  2  2  -  2  -  4  -  2  -  - | -  6  24  4  18  32  4  20  6  20  30  14  16 | 4  12  24  6  20  32  6  20  10  20  32  14  16 |
|  | Всего: |  |  | 216 |

**Тематический план.**

для групп 2 года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий. | | Кол. | часов | Всего |
|  |  | | Теор. | Прак. |  |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15 | | Аэробика на современном этапе.  Основа анатомии.  Гибкость и подвижность суставов.  Мышечная сила.  Мышечная выносливость.  Координация.  Музыкальная грамота.  Хореография.  Базовые виды аэробики:   * Классическая аэробика.   Разновидность фитнес – аэробики:   * Калланетика.   Стретчинг (Stretch).  Танцевальные виды аэробики.   * Латин – аэробика.   Индивидуальная работа.  Подготовка к показу.  Показ мастерства. | 8  4  2  2  2  2  -  -  2  2  -  2  -  2  - | 8  -  12  12  10  20  6  22  24  8  12  18  12  22  4 | 16  4  14  14  12  22  6  22  24  10  12  20  12  24  4 |
|  | | Всего: |  |  | 216 |

**Тематический план.**

для групп 3 года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий. | | Кол. | часов | Всего |
|  |  | | Теор. | Прак. |  |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13 | | Основа анатомии.  Физиология.  Гибкость и подвижность суставов.  Мышечная сила.  Мышечная выносливость.  Координация.  Базовые виды аэробики:   * Классическая аэробика * Степ – аэробика   Разновидность фитнес – аэробики:   * Пилатес * Кикбоксинг   Стретчинг (Stretch).  Танцевальные виды аэробики:   * Кантри * Хип-хоп   Индивидуальная работа.  Подготовка к показу.  Показ мастерства. | 4  4  -  2  -  -  -  4  4  -  2  - | -  \_  20  14  14  16  26  20  8  40  12  22  4 | 4  4  20  16  14  16  26  24  8  44  12  24  4 |
|  | | Всего: |  |  | 216 |

**Тематический план.**

для групп 4 года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий. | | Кол. | часов | Всего |
|  |  | | Теор. | Прак. |  |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12 | | Физиология.  Кинезиология.  Гибкость и подвижность суставов.  Мышечная сила и мышечная выносливость.  Координация.  Базовые виды аэробики.   * Классическая аэробика. * Степ – аэробика.   Разновидность фитнес – аэробики.   * Фитбол (Fitball). Аэробика с мячом. * Йога.   Стретчинг (Stretch).  Танцевальные виды аэробики.   * Фанк (Fanky). * Фолк (Folk). * Джаз   Индивидуальная работа.  Подготовка к показу.  Показ мастерства | 4  4  -  -  -  -  -  -  6  -  2  - | -  -  8  16  16  26  34  8  54  12  22  4 | 4  4  8  16  16  26  34  8  60  12  24  4 |
|  | | Всего: |  |  | 216 |

**Тематический план.**

для групп 5 года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий. | | Кол. | часов | Всего |
|  |  | | Теор. | Прак. |  |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11 | | Кинезиология  Гибкость и подвижность суставов.  Мышечная сила и мышечная выносливость.  Координация.  Базовые виды аэробики.   * Классическая аэробика. * Степ – аэробика.   Разновидность фитнес – аэробики.   * Аэробика со скакалкой (Rope Skipping). * Аква - аэробика.   Стретчинг (Stretch).  Танцевальные виды аэробики.   * R-n-B * Восток. * Испания.   Индивидуальная работа.  Подготовка к показу.  Показ мастерства. | 4  -  -  -  2  2  -  6  -  2  - | -  10  16  8  24  28  8  72  8  22  4 | 4  10  16  8  26  30  8  78  8  24  4 |
|  | | Всего: |  |  | 216 |