**Приложение 3**

**Тематический план**

для групп 1 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий. | Кол. | часов | Всего |
|  |  | Теор. | Прак. |  |
| 12345678910111213 | 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. | 46-22-2-4-2-- | -62441832420620301416 | 41224620326201020321416 |
|  | Всего: |  |  | 216 |

**Тематический план.**

для групп 2 года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий. | Кол. | часов | Всего |
|  |  | Теор. | Прак. |  |
| 123456789101112131415 | 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. | 842222--22-2-2- | 8-12121020622248121812224 | 164141412226222410122012244 |
|  | Всего: |  |  | 216 |

**Тематический план.**

для групп 3 года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий. | Кол. | часов | Всего |
|  |  | Теор. | Прак. |  |
| 12345678910111213 | 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. | 44-2---44-2- | -\_20141416262084012224 | 4420161416262484412244 |
|  | Всего: |  |  | 216 |

**Тематический план.**

для групп 4 года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий. | Кол. | часов | Всего |
|  |  | Теор. | Прак. |  |
| 123456789101112 | 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 | 44------6-2- | --81616263485412224 | 4481616263486012244 |
|  | Всего: |  |  | 216 |

**Тематический план.**

для групп 5 года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий. | Кол. | часов | Всего |
|  |  | Теор. | Прак. |  |
| 1234567891011 | КинезиологияГибкость 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---22-6-2- | -1016824288728224 | 41016826308788244 |
|  | Всего: |  |  | 216 |