

Учебно-тематический план
Общая физическая подготовка в танцевальном спорте
1 год обучения
Стартовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	«Общая физическая подготовка»	72	3	69
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0
2	Знакомство со строением своего тела (мышцы, суставы)	2	1	1
3	Координация в пространстве.	9	1	8
4	Упражнения для развития определённых групп мышц	60	0	60
	ИТОГО:	72		

Учебно-тематический план
2 - 6 год обучения Базовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	«Общая физическая подготовка»	72	1	71
1	Инструктаж по ТБ.	1	1	0
2	Упражнения для развития определённых групп мышц	28	0	28
3	Координация	9	0	9
4	Силовые упражнения	18	0	18
5	Вращение корпуса. Ось поворота	16	0	16
	ИТОГО	72		

Учебно-тематический план
7-10 годов обучения – Продвинутый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
	«Общая физическая подготовка»	72	1	71
1	Инструктаж по ТБ.	1	1	
2	Упражнения для развития всех групп мышц	23		23
3	Силовые упражнения	24		24
4	Упражнения на баланс	24		24
	Итого	72		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721535

Владелец Гагауз Артём Григорьевич

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024