

**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
	<b>«Общая физическая подготовка»</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>		

**Учебно-тематический план**  
**2 - 6 год обучения** Базовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>«Общая физическая подготовка»</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
	<b>«Общая физическая подготовка»</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>72</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721535

Владелец Гагауз Артём Григорьевич

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024