

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Общая физическая подготовка в танцевальном спорте

Место, дата и время проведения занятий в соответствии с расписанием
(15.09)

Год обучения – 1-3

№	месяц	Форма занятия	Тема занятия	кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	учебное занятие	Инструктаж по ТБ	1	беседа
2	сентябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса	1	опрос
3	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	1	игра на внимание
4	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса. Плечевой пояс	1	педагогическое наблюдение
5	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног. Стопы.	1	педагогическое наблюдение
6	октябрь	учебное занятие	Растяжка. «Планка»	1	педагог. наблюдение
7	октябрь	открытое занятие	Упражнения на координацию.	1	Самостоятельная работа
8	ноябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы бёдер.	1	педагогическое наблюдение
9	ноябрь	учебное занятие	Партерная гимнастика	1	педагогическое наблюдение
10	ноябрь	учебное занятие	Растяжка.	1	педагогическое наблюдение
11	ноябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы стоп	1	педагогическое наблюдение
12	декабрь	учебное занятие	Прыжки, на месте-3 варианта	1	педагогическое наблюдение
13	декабрь	учебное занятие	Партерная гимнастика	1	педагогическое наблюдение
14	декабрь	учебное занятие	Растяжка.	1	Игра на внимание
15	декабрь	учебное занятие	Упражнения на все группы мышц	1	Клубный Конкурс
16	декабрь	Клубное мероприятие	Упражнения на гибкость позвоночника	1	педагогическое наблюдение
17	январь	учебное занятие	Упражнения на мышцы голени и стоп	1	опрос
18	январь	учебное занятие	Силовые упражнения. Отжимание	1	опрос
19	январь	учебное занятие	Прыжки с разворотом «Планка» -разбор	1	Игра на внимание
20	февраль	учебное занятие	Партерная гимнастика	1	педагогическое наблюдение
21	февраль	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	1	опрос

22	февраль	учебное занятие	Скручивание корпуса	1	педагогическое наблюдение
23	февраль	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	1	педагогическое наблюдение
24	март	открытое занятие	Силовые упражнения «Планка»	1	зачёт
25	март	учебное занятие	Партерная гимнастика	1	педагогическое наблюдение
26	март	учебное занятие	Упражнения на гибкость позвоночника	1	педагогическое наблюдение
27	март	учебное занятие	Вращение корпуса. Координация	1	опрос
28	апрель	учебное занятие	Растяжка.	1	тест
29	апрель	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	1	педагогическое наблюдение
30	апрель	учебное занятие	Партерная гимнастика.	1	педагогическое наблюдение
31	апрель	открытое занятие	Упражнения на мышцы стоп	1	педагогическое наблюдение
32	апрель	учебное занятие	Упражнения на гибкость позвоночника	1	педагогическое наблюдение
33	май	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	1	педагогическое наблюдение
34	май	учебное занятие	Партерная гимнастика	1	опрос
35	май	учебное занятие	Растяжка. «Планка»	1	Клубный Конкурс
36	май	Клубное мероприятие	Итоговое занятие	1	зачёт
			Всего часов	72	

Год обучения – 4 -6

№	месяц	Форма занятия	Тема занятия	кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	учебное занятие	Инструктаж по ТБ. Разминка.	2	беседа
2	сентябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса	2	опрос
3	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	2	игра на внимание
4	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса. Плечевой пояс	2	педагогическое наблюдение
5	октябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног. Стопы.	2	педагогическое наблюдение
6	октябрь	учебное занятие	Упражнения- боковые мышцы корпуса.	2	педагог. наблюдение
7	октябрь	открытое занятие	Упражнения на координацию.	2	Самостоятельная работа
8	ноябрь	учебное	Упражнения на мышцы	2	педагогическое

		занятие	бёдер.		наблюдение
9	ноябрь	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	педагогическое наблюдение
10	ноябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы шеи и плеч	2	педагогическое наблюдение
11	ноябрь	учебное занятие	Упражнения на мышцы стоп	2	педагогическое наблюдение
12	декабрь	учебное занятие	Прыжки, на месте-3 варианта	2	педагогическое наблюдение
13	декабрь	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	педагогическое наблюдение
14	декабрь	учебное занятие	Прыжки в движении.	2	Игра на внимание
15	декабрь	учебное занятие	Вся программа	2	Клубный Конкурс
16	декабрь	Клубное мероприятие	Упражнения на боковые мышцы	2	педагогическое наблюдение
17	январь	учебное занятие	Упражнения на мышцы голени и стоп	2	опрос
18	январь	учебное занятие	Силовые упражнения. Отжимание	2	опрос
19	январь	учебное занятие	Прыжки с разворотом	2	Игра на внимание
20	февраль	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	педагогическое наблюдение
21	февраль	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	2	опрос
22	февраль	учебное занятие	Скручивание корпуса	2	педагогическое наблюдение
23	февраль	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	2	педагогическое наблюдение
24	март	открытое занятие	Силовые упражнения	2	зачёт
25	март	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	педагогическое наблюдение
26	март	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса	2	педагогическое наблюдение
27	март	учебное занятие	Вращение корпуса. Координация	2	опрос
28	апрель	учебное занятие	Прыжки с игровыми элементами	2	тест
29	апрель	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	2	педагогическое наблюдение
30	апрель	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	педагогическое наблюдение
31	апрель	открытое занятие	Упражнения на мышцы стоп	2	педагогическое наблюдение
32	апрель	учебное занятие	Упражнения на мышцы корпуса	2	педагогическое наблюдение
33	май	учебное занятие	Упражнения на мышцы рук и ног	2	педагогическое наблюдение

34	май	учебное занятие	Партерная гимнастика	2	опрос
35	май	учебное занятие	Упражнения на основные мышцы тела	2	Клубный Конкурс
36	май	Клубное мероприятие	Итоговое занятие	2	зачёт
			Всего часов	72	

Год обучения – 7-8

№	месяц	Форма занятия	Тема занятия	кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	учебное занятие	Инструктаж ТБ Повторение	4	беседа
2	сентябрь	учебное занятие	Взаимодействие в паре. Основные понятия	4	Беседа,
3	октябрь	учебное занятие	Баланс- отработка в паре	4	педагогическое наблюдение
4	октябрь	учебное занятие	Ведение в паре. Основные понятия	4	педагогическое наблюдение
5	октябрь	учебное занятие	Способы скрепления рук	4	педагогическое наблюдение
6	октябрь	учебное занятие	Взаимодействие в паре. Музыкальный размер	4	педагогическое наблюдение
7	октябрь	открытое занятие	Баланс- отработка в паре	4	педагогическое наблюдение
8	ноябрь	учебное занятие	Ведение в паре. Актёрское мастерство на паркете	4	педагогическое наблюдение
9	ноябрь	учебное занятие	Способы скрепления рук Представление образа	4	педагогическое наблюдение
10	ноябрь	учебное занятие	Взаимодействие в паре. Темп исполнения	4	педагогическое наблюдение
11	ноябрь	учебное занятие	Баланс- отработка в паре	4	педагогическое наблюдение
12	декабрь	учебное занятие	Ведение в паре. Темп исполнения	4	педагогическое наблюдение
13	декабрь	учебное занятие	Способы скрепления рук	4	педагогическое наблюдение
14	декабрь	учебное занятие	Движение в контакте. СТ	4	педагогическое наблюдение
15	декабрь	учебное занятие	Вся программа. Оработка Выражение образа танца	4	Клубный Конкурс
16	декабрь	Клубное мероприятие	Приёмы ведения в паре	4	педагогическое наблюдение
17	январь	учебное занятие	Основа – «баунс» в S	4	опрос
18	январь	учебное занятие	СТ - W правый и левый повороты	4	опрос
19	январь	учебное занятие	Отработка поворотов	4	педагогическое наблюдение
20	февраль	учебное	ЛТ- S основные движения в	4	педагогическое

		занятие	паре		наблюдение
21	февраль	учебное занятие	Отработка основных движений	4	педагогическое наблюдение
22	февраль	учебное занятие	СТ- W синкопированное шоссе	4	педагогическое наблюдение
23	февраль	учебное занятие	Отработка шоссе. Актёрское мастерство	4	педагогическое наблюдение
24	март	открытое занятие	ЛТ- S - виск и S - ход	4	зачёт
25	март	учебное занятие	ЛТ - S вольта,	4	педагогическое наблюдение
26	март	учебное занятие	СТ- W перемена - хээтэйшн	4	педагогическое наблюдение
27	март	учебное занятие	Отработка перемены- хээтэйшн	4	опрос
28	апрель	учебное занятие	ЛТ- Вольта с продвижением	4	педагогическое наблюдение
29	апрель	учебное занятие	ЛТ- S батофого	4	педагогическое наблюдение
30	апрель	учебное занятие	СТ- W спин -поворот	4	педагогическое наблюдение
31	апрель	открытое занятие	Отработка спин поворота	4	педагогическое наблюдение
32	апрель	учебное занятие	ЛТ - S батофого с переменной мест	4	педагогическое наблюдение
33	май	учебное занятие	Отработка связки 4-х фигур	4	педагогическое наблюдение
34	май	учебное занятие	СТ- Q четвертной шаг	4	опрос
35	май	учебное занятие	Вся программа «Е»	4	Клубный Конкурс
36	май	Клубное мероприятие	ЛТ- Ch основной шаг, чек	4	зачёт
			Всего часов	72	

Год обучения – 9-10

№	месяц	Форма занятия	Тема занятия	кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	учебное занятие	Взаимодействие в паре. Основные понятия	4	беседа
2	сентябрь	учебное занятие	Ведение в паре. Основные понятия	4	опрос
3	октябрь	учебное занятие	Взаимодействие в паре. Музыкальный размер	4	игра на внимание
4	октябрь	учебное занятие	Ведение в паре. Музыкальный размер	4	педагогическое наблюдение
5	октябрь	учебное занятие	Взаимодействие в паре. Темп исполнения	4	педагогическое наблюдение
6	октябрь	учебное занятие	Способы скрепления рук	4	педагог. наблюдение

7	октябрь	открытое занятие	Отработка шага в закрытой позиции	4	Самостоятельная работа
8	ноябрь	учебное занятие	Основа – «баунс» в S	4	педагогическое наблюдение
9	ноябрь	учебное занятие	Отработка поворотов	4	педагогическое наблюдение
10	ноябрь	учебное занятие	ЛТ- S основные движения в паре	4	педагогическое наблюдение
11	ноябрь	учебное занятие	Отработка шоссе	4	педагогическое наблюдение
12	декабрь	учебное занятие	ЛТ- S - виск и S - ход	4	педагогическое наблюдение
13	декабрь	учебное занятие	ЛТ- S батофого	4	педагогическое наблюдение
14	декабрь	учебное занятие	ЛТ- Вольта с продвижением	4	Игра на внимание
15	декабрь	учебное занятие	Отработка связки 4-х фигур	4	Клубный Конкурс
16	декабрь	Клубное мероприятие	ЛТ - S батофого с переменой мест	4	педагогическое наблюдение
17	январь	учебное занятие	Алемана.	4	опрос
18	январь	учебное занятие	ЛТ- Ch основной шаг, чек	4	опрос
19	январь	учебное занятие	Работа стоп в латине	4	Игра на внимание
20	февраль	учебное занятие	ЛТ- Ch нью-йорки, рука в руке	4	педагогическое наблюдение
21	февраль	учебное занятие	Отработка основ S Ch	4	опрос
22	февраль	учебное занятие	ЛТ- Ch - смена мест	4	педагогическое наблюдение
23	февраль	учебное занятие	Отработка учебных связок S Ch	4	педагогическое наблюдение
24	март	открытое занятие	ЛТ- Ch основной шаг в открытой позиции	4	зачёт
25	март	учебное занятие	Отработка вариаций	4	педагогическое наблюдение
26	март	учебное занятие	ЛТ- S Ch - вариации	4	педагогическое наблюдение
27	март	учебное занятие	Отработка вариаций	4	опрос
28	апрель	учебное занятие	ЛТ- Jv – основной шаг - шоссе	4	тест
29	апрель	учебное занятие	Отработка основного шага R	4	педагогическое наблюдение
30	апрель	учебное занятие	ЛТ- Jv – отложной шаг.	4	педагогическое наблюдение
31	апрель	открытое занятие	Отложной шаг и шоссе – основа в паре	4	педагогическое наблюдение
32	апрель	учебное	ЛТ- Jv спин-поворот	4	педагогическое

		занятие			наблюдение
33	май	учебное занятие	Взаимодействие в паре-отработка	4	педагогическое наблюдение
34	май	учебное занятие	ЛТ- Jv – смена мест.	4	опрос
35	май	учебное занятие	ЛТ - связки и вариации «Н» и «Е»	4	Клубный Конкурс
36	май	Клубное мероприятие	ЛТ- S Ch Jv - основы	4	зачёт
			Всего часов	72	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721535

Владелец Гагауз Артём Григорьевич

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024