

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации, контроля |
|---|---|------------------|----------|-----------|----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. Теоретическая подготовка | | 1 | 1 | | |
| | Вводное занятие. -Правила поведения и техники безопасности на занятии -Ознакомление с различными танцевальными стилями | | | | опрос |
| 2. Элементы современного танцевального направления «Зумба» | | 20 | 1 | 19 | |
| | -Основные разминочные упражнения на все группы мышц - Базовые шаги аэробики -Базовые шаги латино- американских танцев. | | | | наблюдение |
| 3. Постановочная работа | | 21 | 1 | 20 | |
| | -Выбор музыкального сопровождения -Разучивание танцевальных связок из ранее изученных элементов латино- американских танцев -Составление танцевальной комбинации «Зумба» | | | | наблюдение |
| 4. Фитнес-подготовка | | 10 | 1 | 9 | наблюдение |
| | -Упражнения на укрепление основных групп мышц | | | | |
| 5. Стретчинг | | 10 | 1 | 9 | |
| | - Упражнения для развития гибкости и амплитуды движения | | | | |
| 6. Аттестация | | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 7. Итоговое занятие | | 1 | | 1 | |
| | Показательное выступление | | | | наблюдение |
| | Всего: | 65 | 6 | 59 | |