|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | Базовый уровень | | | Продвинутый уровень | | |
| всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| 1 | Краткий обзор развития спортивной аэробики | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Влияние занятий на организм занимающихся | 1 | 1 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гигиена. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |
| 4 | Техника безопасности на занятиях | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |
| 5 | Музыкальная грамота | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |
| 6 | Правила судейства, организация и проведение соревнований |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  | 4 | 4 |  |
| 7 | Терминология. Основы техники элементов спортивной аэробики |  |  |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |
| 8 | ОФП и СФП | 32 | 2 | 30 | 44 |  | 44 | 48 |  | 48 | 48 |  | 48 |
| 9 | Хореография | 18 | 2 | 16 | 22 |  | 22 | 22 |  | 22 | 22 |  | 22 |
| 10 | Элементы современного и эстрадного танца | 8 | 1 | 7 | 10 |  | 10 | 10 |  | 10 | 10 |  | 10 |
| 11 | Равновесия. Повороты. Упражнение на развитие гибкости. | 12 | 1 | 11 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 |
| 12 | Подвижные игры. Эстафеты | 12 |  | 12 |  |  |  | 15 |  | 15 | 15 |  | 15 |
| 13 | Лазанье. Метание. |  |  |  | 14 |  | 14 |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Акробатика | 16 | 1 | 15 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 |
| 15 | Прыжки | 16 | 2 | 14 | 22 |  | 22 | 22 |  | 22 | 22 |  | 22 |
| 16 | Базовые шаги и простейшие связки спортивной аэробики | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 |
| 17 | Координационная работа рук с мышечной фиксацией | 6 |  | 6 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 |
| 18 | Разучивание квалификационного упражнения | 20 |  | 20 | 22 |  | 22 | 26 |  | 26 | 26 |  | 26 |
| 19 | . Элементы спортивной аэробики, стоимостью согласно уроню обучения  (из таблицы сложности вида спорта «спортивная аэробика») | 20 |  | 20 | 28 |  | 28 | 30 |  | 30 | 30 |  | 30 |
| 20 | Участие в тренировочных и квалификационных соревнованиях. Показательные выступления | 1 |  | 1 | 7 |  | 7 | 7 |  | 7 | 6 |  | 6 |
| 21 | Промежуточная аттестация | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Итоговая аттестация |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 |
|  | ИТОГО | **184** | **16** | **168** | **276** | **11** | **265** | **276** | **15** | **261** | **276** | **15** | **261** |