|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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** |