Учебный план подготовки (в часах)

№	Содержание занятий	Нагрузка, часы в неделю				
		1 год обучения	**2 год обучения**	**3 год обучения**	**4 год обучения**	**5 год обучения**
		3ч	3ч	4ч	6ч	6ч
1.	**Теоретические занятия**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
1.1	Что такое хореография, терминология хореографических движений	1	1	1		
1.2	О роли хореографии в художественной гимнастике	1	1	1	1	1
1.3	Правила поведения на уроках хореографии, спортивная форма для занятий	1	1	-		
1.4	Гигиена, режим и рациональное питание	1	1	1	1	1
1.5	Что такое характерный танец, особенности народного танца	-	-	1	1	1
1.6	Знакомство с историко-бытовым танцем	-	-	-	1	1
1.7	Характер музыкального произведения сопровождающего гимнастическое упражнение, образ в произвольном упражнении	1	1	1	1	1
1.8	О специальной подготовке по хореографии	1	1	1	1	1
2.	**Практические занятия**	**111**	**111**	**150**	**228**	**228**
2.1	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук	7	7	-	-	-
2.2	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	7	7	7	7	7
2.3	Экзерсис у опоры	50	50	60	102	102
2.4	Растяжки	18	18	22	30	30
2.5	Экзерсис на середине (станочный урок)	22	22	28	38	38
2.6	Прыжки (аллегро)	-	-	11	18	18
2.7	Туры, повороты	-	-	11	18	18
2.8	Танцевальные вариации	7	7	11	15	15
3.	**Работа по индивидуальным планам (в летний период)**	**39**	**39**	**52**	**78**	**78**
3.1	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук,	3	3	-	-	-
3.2	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	3	3	3	3	3
3.3	Экзерсис у опоры	15	15	20	34	34
3.4	Растяжки	7	7	8	10	10
3.5	Экзерсис на середине (станочный урок)	8	8	9	12	12
3.6	Прыжки (аллегро)	-	-	-	7	7
3.7	Туры, повороты	-	-	-	7	7
3.8	Танцевальные вариации	3	3	4	5	5
	Всего часов	**156**	**156**	**208**	**312**	**312**