

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

\_\_\_\_\_ И.В. Семченко

\_\_\_\_\_  
(дата утверждения)

Регистрационный № УД- \_\_\_\_\_ /уч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине  
для всех специальностей

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

\_\_\_\_\_  
(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе \_\_\_\_\_  
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),

\_\_\_\_\_);  
типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),  
дата утверждения, регистрационный номер)

**СОСТАВИТЕЛИ:**

\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Ритмическая гимнастика) для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 222 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 210 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 4 часа в каждом семестре.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.

Физическая культура как дисциплина в ВУЗе.

Естественнонаучные основы физического воспитания. Техника безопасности.

Ознакомление с основными позициями рук. Ознакомление с основными позициями ног.

Обучение хореографическим упражнениям у опоры. Обучение выполнению упражнений под музыку.

Обучение хореографическим упражнениям по кругу. Совершенствование техники выполнения хореографических упражнений у опоры.

Разучивание комплекса хореографических упражнений. Связь упражнений с ритмом музыки.

Совершенствование техники выполнения хореографических упражнений в комплексе. Связь движений с характером музыки.

Обучение методике составления комплекса хореографических упражнений. Связь упражнений с мелодией.

Обучение основным танцевальным движениям. Развитие гибкости.

Совершенствование техники выполнения основных танцевальных упражнений. Развитие координации движений.

Обучение танцевальным движениям в парах. Совершенствование техники выполнения основных танцевальных упражнений.

Обучение методике составления комплекса танцевальных упражнений. Ознакомление с основными положениями головы во время выполнения танцевальных движений.

Обучение основным элементам базовой аэробики. Связь упражнений с музыкальной динамикой.

Обучение упражнениям базовой аэробики, соединённым в связки. Развитие координации движений.

Совершенствование техники выполнения основных элементов базовой аэробики. Связь упражнений с темпом музыки.

Обучение методике составления комплекса упражнений базовой аэробики. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Разучивание комплекса упражнений базовой аэробики. Обучение методике составления комплекса упражнений базовой аэробики.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений базовой аэробики. Связь упражнений с построением музыкальных произведений.

Обучение выполнению упражнений базовой аэробики в разном темпе. Презентация комплексов упражнений базовой аэробики.

Обучение выполнению упражнений базовой аэробики в меняющемся темпе. Презентация комплексов упражнений базовой аэробики.

Особенности построения комплекса упражнений танцевальной аэробики стилевого направления «Folk». Связь движений с характером музыки.

Обучение элементам русского танца. Включение элементов русского танца в комплекс упражнений.

Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». Совершенствование техники выполнения элементов русского танца.

Совершенствование техники движений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». Разучивание движений в парах.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». Совершенствование техники выполнения движений в парах.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». Развитие ритмичности и координации движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». Связь движений с характером музыки.

Обучение элементам белорусской польки. Включение элементов белорусской польки в комплекс упражнений базовой аэробики.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки. Разучивание движений в парах.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки. Совершенствование техники выполнения движений в парах.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки. Развитие ритмичности и координации движений.

Обучение элементам греческого танца «Сиртаки». Включение элементов греческого танца «Сиртаки» в комплекс упражнений базовой аэробики.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки». Связь движений с характером музыки.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки». Развитие гибкости.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки». Связь движений с характером музыки.

Обучение элементам ирландского танца. Включение элементов ирландского танца в комплекс упражнений базовой аэробики.

Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance». Совершенствование техники выполнения элементов ирландского танца.

Совершенствование техники выполнения движений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance». Связь движений с характером музыки.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance». Совершенствование чёткости выполнения характерных движений.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance». Развитие ритмичности и координации движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance». Работа над синхронностью выполнения движений.

Обучение элементам восточного танца. Обучение технике выполнения характерных движений.

Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance». Развитие пластичности.

Включение элементов восточного танца в комплекс упражнений базовой аэробики. Совершенствование техники выполнения элементов восточного танца.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance». Развитие координации движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance». Связь движений с характером музыки.

Обучение элементам латиноамериканского танца. Включение элементов латиноамериканского танца в комплекс упражнений базовой аэробики.

Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Latino». Совершенствование техники выполнения элементов латиноамериканского танца.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». Обучение технике выполнения характерных движений.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». Совершенствование техники выполнения элементов латиноамериканского танца.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». Развитие ритмичности и координации движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». Связь движений с характером музыки.

Обучение элементам африканского танца. Обучение технике выполнения движений, характерных для стиля «Afro Fantasy».

Включение элементов африканского танца в комплекс упражнений базовой аэробики. Связь движений с характером музыки.

Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Совершенствование техники выполнения элементов африканского танца.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Совершенствование техники исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy».

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Развитие ритмичности и координации движений.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Совершенствование техники исполнения характерных движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Связь движений с характером музыки.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Работа над синхронностью выполнения движений.

Презентация комплексов упражнений танцевальной аэробики с элементами народных танцев «Afro Fantasy». Развитие ритмичности и координации движений.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Hip-Hop». Обучение технике выполнения характерных движений.

Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Hip-Hop». Связь упражнений с особым музыкальным ритмом.

Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Hip-Hop». Развитие гибкости и пластики.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». Развитие ритмичности и координации движений.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». Работа над чёткостью выполнения движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». Связь движений с характером музыки.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». Развитие выносливости.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». Работа над синхронностью выполнения движений.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Rock-n-roll». Обучение технике выполнения характерных движений.

Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Rock-n-roll». Связь упражнений с особым музыкальным ритмом.

Включение в комплекс упражнений базовой аэробики элементов стилевого направления «Rock-n-roll». Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Rock-n-roll».

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». Связь движений с характером музыки.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». Работа над чёткостью выполнения движений.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». Развитие выносливости.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». Работа над синхронностью выполнения движений.

Особенности выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами «Тай-бо». Техника безопасности.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Тай-бо». Обучение технике выполнения специальных движений ногами.

Обучение технике выполнения специальных движений руками. Совершенствование техники выполнения специальных движений ногами.

Включение в комплекс упражнений базовой аэробики элементов стилового направления «Тай-бо». Совершенствование техники выполнения специальных движений ногами и руками.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». Связь движений с характером музыки.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». Работа над чёткостью выполнения движений.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». Развитие силы и быстроты.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». Работа над синхронностью выполнения движений.

Особенности выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики на степ-платформах. Пульсовые характеристики при работе на степ-платформах. Техника безопасности при работе на степ-платформах.

Ознакомление с основными способами подъема на платформу. Развитие силы и выносливости.

Обучение технике выполнения упражнений базовой аэробики на степ-платформах. Работа над чёткостью выполнения движений.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Step&Disko». Обучение технике выполнения танцевальных движений на степ-платформах.

Совершенствование техники выполнения танцевальных движений на степ-платформах. Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko».

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko». Работа над синхронностью выполнения движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko». Развитие силы и выносливости.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Irish Step». Обучение технике выполнения танцевальных движений на степ-платформах.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». Работа над чёткостью выполнения движений.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». Работа над синхронностью выполнения движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». Развитие силы и выносливости.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Twix». Обучение технике выполнения танцевальных движений попеременно на двух степ-платформах.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix». Совершенствование техники выполнения танцевальных движений попеременно на двух степ-платформах.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix». Работа над чёткостью выполнения движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix». Развитие координации движений.

Ознакомление с особенностями работы на степ-платформах, расположенных по кругу. Обучение технике выполнения танцевальных движений на «круговом» степе.

Совершенствование техники выполнения танцевальных движений на степ-платформах, расположенных по кругу. Работа над синхронностью выполнения движений.

Обучение технике выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем.

Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Работа над синхронностью выполнения движений.

Обучение технике выполнения упражнений со скакалкой в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой в движении.

Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Работа над синхронностью выполнения движений.

## ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации. – К.: Молодь, 1986
2. Бондаренко, К.К. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Организация оздоровительной и спортивно-массовой работы» / В.П. Астахов, К.К. Бондаренко, А.И. Конон. – Гомель: ГГУ им.Ф Скорины, 2006.
3. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Мн., 2004.
4. Завалишина, Е.В Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Основы аэробики» / Е.В.Завалишина, А.С.Малиновский. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.
5. Лапицкая, Л.А. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Подвижные игры» /Л.А.Лапицкая., О.А.Захарченко, Л.М. Морозова. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.
6. Практическое пособие Физическое воспитание «тексты лекций»: [Текст]: практическое пособие для студентов вузов / В.Н. Дворак, А.С. Малиновский, П.С. Машевская; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010.
7. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989
8. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Здоров'я, 1986
9. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведев, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко и др.; Под ред. В. А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003.
10. Фитнес: тонкости, хитрости и секреты. – М.: Познавательная книга плюс, 2001



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		
1	2	3	4	4	6	7	8	9
	<b>Всего часов за курс</b>	<b>12</b>	<b>210</b>					<b>8</b>
1	Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования 1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. 1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. 1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.	2						
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании. 2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни. 2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД. 2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.	2						
3	Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.	2						

	<p>3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции.</p> <p>3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.</p> <p>3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма.</p> <p>3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и восстановления.</p> <p>3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.</p>						
4	<p>Тема 4. Физическая культура как социальное явление.</p> <p>4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности.</p> <p>4.2 Формы и функции физической культуры.</p> <p>4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности</p>	2					
5	<p>Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.</p> <p>5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств.</p> <p>5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки.</p> <p>5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии.</p> <p>5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий.</p> <p>5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.</p>	2					
6	<p>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.</p> <p>6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.</p> <p>6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов.</p> <p>6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре</p> <p>6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года.</p> <p>6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления.</p> <p>6.6 Психорегулирующая тренировка.</p>	2					
7.1	<p>Занятие 1</p> <p>Физическая культура как дисциплина в ВУЗе.</p>		2				
7.2	<p>Занятие 2</p> <p>1 Естественнонаучные основы физического воспитания.</p>		2				

	2 Техника безопасности.						
7.3	Занятие 3 1 Ознакомление с основными позициями рук. 2 Ознакомление с основными позициями ног.		2				
7.4	Занятие 4 1 Обучение хореографическим упражнениям у опоры. 2 Обучение выполнению упражнений под музыку.		2				
7.5	Занятие 5 1 Обучение хореографическим упражнениям по кругу. 2 Совершенствование техники выполнения хореографических упражнений у опоры.		2				
7.6	Занятие 6 1 Разучивание комплекса хореографических упражнений. 2 Связь упражнений с ритмом музыки.		2				
7.7	Занятие 7 1 Совершенствование техники выполнения хореографических упражнений в комплексе. 2 Связь движений с характером музыки.		2				
7.8	Занятие 8 1 Обучение методике составления комплекса хореографических упражнений. 2 Связь упражнений с мелодией.		2				
7.9	Занятие 9 1 Обучение основным танцевальным движениям. 2 Развитие гибкости.		2				
7.10	Занятие 10 1 Совершенствование техники выполнения основных танцевальных упражнений. 2 Развитие координации движений.		2				
7.11	Занятие 11 1 Обучение танцевальным движениям в парах. 2 Совершенствование техники выполнения основных танцевальных упражнений.		2				
7.12	Занятие 12 1 Обучение методике составления комплекса танцевальных упражнений.		2				

	2 Ознакомление с основными положениями головы во время выполнения танцевальных движений.							
7.13	Занятие 13 1 Обучение основным элементам базовой аэробики. 2 Связь упражнений с музыкальной динамикой.		2					
7.14	Занятие 14 1 Обучение упражнениям базовой аэробики, соединённым в связки. 2 Развитие координации движений.		2					
7.15	Занятие 15 1 Совершенствование техники выполнения основных элементов базовой аэробики. 2 Связь упражнений с темпом музыки.		2					
7.16	Занятие 16 1 Обучение методике составления комплекса упражнений базовой аэробики. 2 Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие координации движений.		2					
7.17	Занятие 17 1 Разучивание комплекса упражнений базовой аэробики. 2 Обучение методике составления комплекса упражнений базовой аэробики.		2					
7.18	Занятие 18 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений базовой аэробики. 2 Связь упражнений с построением музыкальных произведений.		2					
7.19	Занятие 19 1 Обучение выполнению упражнений базовой аэробики в разном темпе. 2 Презентация комплексов упражнений базовой аэробики.		2					
7.20	Занятие 20 1 Обучение выполнению упражнений базовой аэробики в меняющемся темпе. 2 Презентация комплексов упражнений базовой аэробики.		2					
7.21	Занятие 21 1 Особенности построения комплекса упражнений танцевальной аэробики стилового направления «Folk».		2					

	2 Связь движений с характером музыки.							
7.22	Занятие 22 1 Обучение элементам русского танца. 2 Включение элементов русского танца в комплекс упражнений.		2					
7.23	Занятие 23 1 Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». 2 Совершенствование техники выполнения элементов русского танца.		2					
7.24	Занятие 24 1 Совершенствование техники движений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». 2 Разучивание движений в парах.		2					
7.25	Занятие 25 1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». 2 Совершенствование техники выполнения движений в парах.		2					
7.26	Занятие 26 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». 2 Развитие ритмичности и координации движений.		2					
7.27	Занятие 27 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.28	Занятие 28 1 Обучение элементам белорусской польки. 2 Включение элементов белорусской польки в комплекс упражнений базовой аэробики.		2					
7.29	Занятие 29 1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки. 2 Разучивание движений в парах.		2					

7.30	<p>Занятие 30</p> <p>1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки.</p> <p>2 Совершенствование техники выполнения движений в парах.</p>		2					
7.31	<p>Занятие 31</p> <p>1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки.</p> <p>2 Развитие ритмичности и координации движений.</p>		2					
7.32	<p>Занятие 32</p> <p>1 Обучение элементам греческого танца «Сиртаки».</p> <p>2 Включение элементов греческого танца «Сиртаки» в комплекс упражнений базовой аэробики.</p>		2					
7.33	<p>Занятие 33</p> <p>1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки».</p> <p>2 Связь движений с характером музыки.</p>		2					
7.34	<p>Занятие 34</p> <p>1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки».</p> <p>2 Развитие гибкости.</p>		2					
7.35	<p>Занятие 35</p> <p>1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки».</p> <p>2 Связь движений с характером музыки.</p>		2					
7.36	<p>Занятие 36</p> <p>1 Обучение элементам ирландского танца.</p> <p>2 Включение элементов ирландского танца в комплекс упражнений базовой аэробики.</p>		2					
7.37	<p>Занятие 37</p> <p>1 Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance».</p> <p>2 Совершенствование техники выполнения элементов ирландского танца.</p>		2					

7.38	<p>Занятие 38</p> <p>1 Совершенствование техники выполнения движений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance».</p> <p>2 Связь движений с характером музыки.</p>		2					
7.39	<p>Занятие 39</p> <p>1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance».</p> <p>2 Совершенствование чёткости выполнения характерных движений.</p>		2					
7.40	<p>Занятие 40</p> <p>1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance».</p> <p>2 Развитие ритмичности и координации движений.</p>		2					
7.41	<p>Занятие 41</p> <p>1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance».</p> <p>2 Работа над синхронностью выполнения движений.</p>		2					
7.42	<p>Занятие 42</p> <p>1 Обучение элементам восточного танца.</p> <p>2 Обучение технике выполнения характерных движений.</p>		2					
7.43	<p>Занятие 43</p> <p>1 Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance».</p> <p>2 Развитие пластичности.</p>		2					
7.44	<p>Занятие 44</p> <p>1 Включение элементов восточного танца в комплекс упражнений базовой аэробики.</p> <p>2 Совершенствование техники выполнения элементов восточного танца.</p>		2					
7.45	<p>Занятие 45</p> <p>1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance».</p>		2					

	2 Развитие координации движений.						
7.46	Занятие 46 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance». 2 Связь движений с характером музыки.		2				
7.47	Занятие 47 1 Обучение элементам латиноамериканского танца. 2 Включение элементов латиноамериканского танца в комплекс упражнений базовой аэробики.		2				
7.48	Занятие 48 1 Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Latino». 2 Совершенствование техники выполнения элементов латиноамериканского танца.		2				
7.49	Занятие 49 1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». 2 Обучение технике выполнения характерных движений.		2				
7.50	Занятие 50 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». 2 Совершенствование техники выполнения элементов латиноамериканского танца.		2				
7.51	Занятие 51 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». 2 Развитие ритмичности и координации движений.		2				
7.52	Занятие 52 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». 2 Связь движений с характером музыки.		2				
	зачет						4
	<b>Всего часов за 1 семестр</b>	<b>12</b>	<b>104</b>				<b>4</b>

7.53	Занятие 53 1 Обучение элементам африканского танца. 2 Обучение технике выполнения движений, характерных для стиля «Afro Fantasy».		2					
7.54	Занятие 54 1 Включение элементов африканского танца в комплекс упражнений базовой аэробики. 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.55	Занятие 55 1 Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Совершенствование техники выполнения элементов африканского танца.		2					
7.56	Занятие 56 1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Совершенствование техники исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy».		2					
7.57	Занятие 57 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Развитие ритмичности и координации движений.		2					
7.68	Занятие 58 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Совершенствование техники исполнения характерных движений.		2					
7.59	Занятие 59 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.60	Занятие 60 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Работа над синхронностью выполнения движений.		2					
7.61	Занятие 61		2					

	1 Презентация комплексов упражнений танцевальной аэробики с элементами народных танцев «Afro Fantasy». 2 Развитие ритмичности и координации движений.						
7.62	Занятие 62 1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Hip-Hop». 2 Обучение техники выполнения характерных движений.		2				
7.63	Занятие 63 1 Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Hip-Hop». 2 Связь упражнений с особым музыкальным ритмом.		2				
7.64	Занятие 64 1 Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Hip-Hop». 2 Развитие гибкости и пластики.		2				
7.65	Занятие 65 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». 2 Развитие ритмичности и координации движений.		2				
7.66	Занятие 66 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». 2 Работа над чёткостью выполнения движений.		2				
7.67	Занятие 67 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». 2 Связь движений с характером музыки.		2				
7.68	Занятие 68 1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». 2 Развитие выносливости.		2				
7.69	Занятие 69 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop».		2				

	2 Работа над синхронностью выполнения движений.							
7.70	Занятие 70 1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Rock-n-roll». 2 Обучение технике выполнения характерных движений.		2					
7.71	Занятие 71 1 Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Rock-n-roll». 2 Связь упражнений с особым музыкальным ритмом.		2					
7.72	Занятие 72 1 Включение в комплекс упражнений базовой аэробики элементов стилевого направления «Rock-n-roll». 2 Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Rock-n-roll».		2					
7.73	Занятие 73 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.74	Занятие 74 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». 2 Работа над чёткостью выполнения движений.		2					
7.75	Занятие 75 1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». 2 Развитие выносливости.		2					
7.76	Занятие 76 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». 2 Работа над синхронностью выполнения движений.		2					
7.77	Занятие 77 1 Особенности выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами «Тай-бо». 2 Техника безопасности.		2					

7.78	<p>Занятие 78</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Тай-бо».</li> <li>2 Обучение технике выполнения специальных движений ногами.</li> </ol>		2					
7.79	<p>Занятие 79</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Обучение технике выполнения специальных движений руками.</li> <li>2 Совершенствование техники выполнения специальных движений ногами.</li> </ol>		2					
7.80	<p>Занятие 80</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Включение в комплекс упражнений базовой аэробики элементов стилевого направления «Тай-бо».</li> <li>2 Совершенствование техники выполнения специальных движений ногами и руками.</li> </ol>		2					
7.81	<p>Занятие 81</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо».</li> <li>2 Связь движений с характером музыки.</li> </ol>		2					
7.82	<p>Занятие 82</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо».</li> <li>2 Работа над чёткостью выполнения движений.</li> </ol>		2					
7.83	<p>Занятие 83</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо».</li> <li>2 Развитие силы и быстроты.</li> </ol>		2					
7.84	<p>Занятие 84</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо».</li> <li>2 Работа над синхронностью выполнения движений.</li> </ol>		2					
7.85	<p>Занятие 85</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Особенности выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики на степ-платформах.</li> <li>2 Пульсовые характеристики при работе на степ-платформах.</li> <li>3 Техника безопасности при работе на степ-платформах.</li> </ol>		2					
7.96	<p>Занятие 86</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Ознакомление с основными способами подъема на платформу.</li> </ol>		2					

	2 Развитие силы и выносливости.						
7.87	Занятие 87 1 Обучение технике выполнения упражнений базовой аэробики на степ-платформах. 2 Работа над чёткостью выполнения движений.		2				
7.88	Занятие 88 1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Step&Disko». Обучение технике выполнения танцевальных движений на степ-платформах.		2				
7.89	Занятие 89 1 Совершенствование техники выполнения танцевальных движений на степ-платформах. 2 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko».		2				
7.90	Занятие 90 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko». 2 Работа над синхронностью выполнения движений.		2				
7.91	Занятие 91 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko». 2 Развитие силы и выносливости.		2				
7.92	Занятие 92 1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Irish Step». 2 Обучение технике выполнения танцевальных движений на степ-платформах.		2				
7.93	Занятие 93 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». 2 Работа над чёткостью выполнения движений.		2				
7.94	Занятие 94 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». 2 Работа над синхронностью выполнения движений.		2				
7.95	Занятие 95		2				

	1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». Развитие силы и выносливости.						
7.96	Занятие 96 1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Twix». Обучение технике выполнения танцевальных движений попеременно на двух степ-платформах.		2				
7.97	Занятие 97 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix». 2 Совершенствование техники выполнения танцевальных движений попеременно на двух степ-платформах.		2				
7.98	Занятие 98 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix». 2 Работа над чёткостью выполнения движений.		2				
7.99	Занятие 99 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix». 2 Развитие координации движений.		2				
7.100	Занятие 100 1 Ознакомление с особенностями работы на степ- платформах, расположенных по кругу. 2 Обучение технике выполнения танцевальных движений на «круговом» степе.		2				
7.101	Занятие 101 1 Совершенствование техники выполнения танцевальных движений на степ-платформах, расположенных по кругу. 2 Работа над синхронностью выполнения движений.		2				
7.102	Занятие 102 1 Обучение технике выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. 2 Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем.		2				
7.103	Занятие 103 1 Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики.		2				

	Работа над синхронностью выполнения движений.						
7.104	Занятие 104 1 Обучение технике выполнения упражнений со скакалкой в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой в движении.		2				
7.105	Занятие 105 1 Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Работа над синхронностью выполнения движений.		2				
							4
	<b>Всего часов за 2 семестр</b>		106				4