Аннотация к программе

«Спортивный бальный танец. Общефизическая подготовка. Основной этап»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы. Общефизическая подготовка. Основной этап» предназначена для детей 8-13 лет. Срок реализации – 4 года. Программа относится к физкультурно-спортивной направленности и является базовой по уровню освоения.

В объединение принимаются дети, успешно осваивающие программу «Спортивные бальные танцы. Основной этап», так и дети с развитыми физическими, музыкальными, танцевальными данными, имеющими знания, умения и навыки в данной области танцевального спорта.

Для обучения по данной программе допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации (справка).

Режим занятий: 108 часов в год, 3 раза в неделю по 1 учебному часу с перерывом не менее 10 минут. Продолжительность учебного часа 45 минут. Количество обучающихся в группе: 8-20 человек.

В течение 1 года обучения обучающиеся будут выполнять простые упражнения на укрепление мышц. В течение 2 и 3 годов обучения обучающиеся будут выполнять комплекс упражнений по технико-тактической подготовке и специальной физической подготовке. В течение 4 года обучения обучающиеся будут выполнить сложные упражнения по технико-тактической подготовке, специальной физической подготовке и партерной гимнастике.