

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества
детей и юношества»
Ю.Б. Евдокимова
« ___ » _____ 20__ г.

«Современный танец»
Очный формат
(углубленный уровень)

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	В том числе:		
			теория	практика	
	Вводное занятие	1	1		Опрос
1.	Раздел 1. Разогрев с использованием уровней	2		2	
1.1	Твисты и спирали торса в положении сидя, упражнения на contraction и release в положении сидя	1		1	Практический показ
1.2	Упражнения стрейч-характера в различных положениях	1		1	Практический показ
2.	Экзерсис на середине зала	4	1	3	
2.1	Plie в разных позициях ног. Battement tendu с сокращением стопы, с поворотами рук, головы, contractions.	2	1	1	Практический показ
2.2	Rond de jamb par terre с подготовкой к турам	1		1	Практический показ
2.3	Grand battement jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка и перекатов	1		1	Практический показ
3.	Работа над комплексами изоляций	2		2	
3.1	Голова и плечи: соединение движений с другими центрами	1		1	Практический показ
3.2	Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений	1		1	Практический показ
4.	Упражнения для позвоночника	3	1	2	
4.1	Flat back вперед, назад, в сторону. Наклон торса вперед ниже 90 градусов, сохраняя прямую линию	1		1	Практический показ
4.2	Body-roll (волны, вперед, назад, боковая). Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	2	1	1	Практический показ
5.	Партерные перекаты	2		2	
5.1	Партерные перекаты и упражнения. Обкатки по полу.	1		1	Практический показ

5.2	Перекаты через одно плечо, транзишен по полу.	1		1	Практический показ
6.	Элементы гимнастики и партерная гимнастика	5	2	3	
6.1	Продольные и поперечный шпагаты. Перевороты вперед и назад.	2	1	1	Практический показ
6.2	Колеса: на двух руках, на одной рук, на голове, на локтях.	2	1	1	Практический показ
6.3	Силовые упражнения	1		1	Практический показ
7.	Кроссы	3	1	2	
7.1	Комбинации джазовых шагов + Kick (пинок) Прыжки	1		1	Практический показ
7.2	Техника вращения	2	1	1	Практический показ
8.	Импровизация	1		1	Творческие задания
	Итоговое занятие	1		1	Итоговый просмотр
ИТОГО		24	6	18	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"**, Евдокимова
Юлия Борисовна, ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА

17.03.25 11:05
(MSK)

Сертификат 8CCAA01EAB631736A8BA1CAEB34B3CC8