

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Российский государственный университет туризма и  
сервиса» (ФГБОУ ВО «РГУТИС»)

Институт туризма и гостеприимства (г.Москва)(филиал)



Н.А.Платонова

2021г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ- ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### «ПЛАНЕТА ТАНЦА»

*направленность: художественно-творческая;  
художественно-эстетическая*

Москва, 2021 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование тем	Трудоемкость, час	Всего, ауд. час	В том числе			СРС, ак. час
			Лекци и	Лаб орат заня тия	Практи ч., семинар занятия	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Ритмика</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	-		<b>9</b>	-
Упражнения на дыхание	0,5	0,5			0,5	-
Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1	1	-		1	-
Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1	1	-		1	-
Поднимание ног, махи ногами	0,5	0,5	-		0,5	-
Движения в образах	0,5	0,5	-		0,5	-
Пантомима	0,5	0,5	-		0,5	-
Пластичные упражнения	1	1	-		1	-
Поочередное расслабление всех мышц тела	0,5	0,5	-		0,5	-
Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1	1	-		1	-
Перестроение из одной фигуры в другую	0,5	0,5	-		0,5	-
Ритмические движения	1	1	-		1	-
Импровизация	1	1	-		1	-
<b>2. Элементы латиноамериканского танца</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	-		<b>9</b>	-
Постановка корпуса, поклон	0,5	0,5	-		0,5	-
Позиции рук, ног	0,5	0,5	-		0,5	-
Приседания	0,5	0,5	-		0,5	-
Полуприседания	0,5	0,5	-		0,5	-
Поднимание стопы на полупальцы	0,5	0,5	-		0,5	-
Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	0,5	0,5	-		0,5	-
Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	0,5	0,5	-		0,5	-
Понятие «Точка»	0,5	0,5	-		0,5	-
Верчения на середине зала, в диагонали	0,5	0,5	-		0,5	-
Прыжки на месте в координации с движениями рук	0,5	0,5	-		0,5	-
Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	0,5	0,5	-		0,5	-
Движения классического танца	0,5	0,5	-		0,5	-
Этюд	0,5	0,5	-		0,5	-
Координация движений рук в исполнении прыжков	0,5	0,5	-		0,5	-
Координация движений ног в исполнении прыжков	0,5	0,5	-		0,5	-
Координация движений рук в	0,5	0,5	-		0,5	-

Наименование тем	Трудоемкость, час	Всего, ауд. час	В том числе			СРС, ак. час
			Лекции	Лабораторные занятия	Практич. ч., семинары, занятия	
1	2	3	4	5	6	7
исполнении верчений						
Координация движения ног в исполнении верчений	0.5	0.5	-		0.5	-
Координация рук и ног в исполнении движений на середине	0.5	0.5	-		0.5	-
<b>3. Элементы национального танца</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		<b>26</b>	-
Движения руками в национальном танце	2	2	-		2	-
Постановка корпуса	1	1	-		1	-
Движения ногами	2	2	-		2	-
Шаг	2	2	-		2	-
Работа с реквизитом	2	2	-		2	-
Повороты	2	2	-		2	-
Движения ногами в такт музыки	2	2	-		2	-
Движения по рисунку танца	3	3	-		3	-
Отработка простых элементов танца	2	2	-		2	-
Отработка сложных элементов танца	2	2	-		2	-
Соединение простых движений в сценический рисунок	2	2	-		2	-
Соединение сложных движений в сценический рисунок	2	2	-		2	-
Разводка комбинаций	2	2	-		2	-
<b>4. Постановочно - репетиционная работа</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-		<b>8</b>	-
Танцевальный номер «Чакарэра»	0.5	0.5	-		0.5	-
Танцевальный номер «Ла Распа»	0.5	0.5	-		0.5	-
Танцевальный номер «Мамбо»	0.5	0.5	-		0.5	-
Танцевальный номер «Перуанский танец»	0.5	0.5	-		0.5	-
Простые движения танцевального номера	0.5	0.5	-		0.5	-
Отработка простых движений	0.5	0.5	-		0.5	-
Сложные движения танцевального номера	0.5	0.5	-		0.5	-
Отработка сложных движений	0.5	0.5	-		0.5	-
Соединение простых движений в комбинации	0.5	0.5	-		0.5	-
Соединений сложных движений в комбинации	0.5	0.5	-		0.5	-
Соединение движений в комбинации	0.5	0.5	-		0.5	-
Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	0.5	0.5	-		0.5	-
Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	0.5	0.5	-		0.5	-

Наименование тем	Трудоемкость, час	Всего, ауд. час	В том числе			СРС, ак. час
			Лекци и	Лаб орат . заня тия	Практи ч., семинар . занятия	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Повторение элементов изученных танцев	0.5	0.5	-		0.5	-
Работа над простыми элементами танцев	0.5	0.5	--		0.5	-
Работа над сложными элементами танцев	0.5	0.5	-		0.5	-
<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>-</b>