

## Календарный учебный график

№ п\п	Число, месяц	Содержание
1.	01.09.2025	Разминка. Повторение фигур танца медленный вальс (перемена, шоссе, плетение), Румба фигура ход вперед, синкопированные кубинские роки
2.	03.09.2025	Разминка. Постановка корпуса, работа рук, ног . Хореография. Ча-ча-ча фигура локон, спираль
3.	04.09.2025	Разминка. Повторение фигур танца квикстеп ( спин поворт, типль шассе),quarter turn to left, изучение закрытый телемарк
4.	08.09.2025	Разминка. Повторение фигур танца танго ( 3 шага звено, левый поворот), повторение квикстеп закрытый телемарк, четыре быстро бегущих
5.	10.09.2025	Разминка. Повторение фигур в танце танго (бэк kortэ), квикстеп четвертные повороты, прыжки
6.	11.09.2025	Разминка. Вариация танго, фигуры ча-ча-ча левый волчок, раскрытие из левого волчка
7.	15.09.2025	Разминка. Работа над исполнительским мастерством быстрого шага в квикстепе, наработка номеров
8.	17.09.2025	Разминка. Наработка фигуры «приставка» в западноевропейской программе, шаг перо медленный фокстрот
9.	18.09.2025	Разминка. Повторение фигур танца квик степ (кросс свивл), фигурный вальс
10.	22.09.2025	Разминка. Пооовтоореениее фигур танца танго (райт фут рок), cross rocker, румба хип твист по кругу, непрерывный хип твист. Наработка номеров
11.	24.09.2025	Разминка. Исполнение и отработка танца танго, фигурный вальс
12.	25.09.2025	Разминка. Отработка линий рук, позиций ног, корпуса в танце медленный вальс, квикстеп изучение фигуры крыло
13.	29.09.2025	Разминка. Изуч. и отраб. движ. Квикстеп (кросс свивл), heel pivot
14.	01.10.2025	Разминка. Повторение танца ча-ча-ча ronde chasse, split close, forward or backward, прыжки на высоту
15.	02.10.2025	Разминка. Отработка движения аида, advanced hip twist
16.	06.10.2025	Разминка. Работа над взаимодействием партнеров в латиноамериканской программе
17.	08.10.2025	Разминка. Повторениее движ. в танце ча-ча-ча (тайм степ, хип твист)
18.	09.10.2025	Разминка. Хореография рук. Растворка, румба три алеманы, свивлы
19.	13.10.2025	Разминка. Ча- ча-ча фигура кубинский брейк. Повторение позиций ног танец танго
20.	15.10.2025	Разминка. Ча ча ча фигура аида. Изуч. и отраб. движ. самба, наработка номеров
21.	16.10.2025	Разминка. повторение самба (батакарда), progressive side

1 занятие 2 часа

22.	20.10.2025	Разминка. Отработка танца венский вальс в парах в музыку.
23.	22.10.2025	Разминка. Наработка фигурного вальса
24.	23.10.2025	Разминка. Отработка (клюшка, алимана, правый волчок)
25.	27.10.2025	Разминка. Отработка движ. самба (батакарда)
26	29.10.2025	Разминка. Повторение ча-ча-ча (левый волчок, спираль)
27.	30.10.2025	Разминка. Отработка румба ритм, fencing, swivel
28.	03.11.2025	Разминка. Отработка румба вариации
29.	05.11.2025	Разминка. Изучение движений танца румба (локон)
30.	06.11.2025	Разминка. Отработка латиноамериканского шага по л.т.
31.	10.11.2025	Разминка. Изучение фигур румба (три тройки, спираль)
32.	17.11.2025	Разминка. Наработка номеров. Отработка движ. «3 быстрых шага» квикстеп
33.	19.11.2025	Разминка. Повторение композиций в танце джайв, движения джайв rond шоссе, джайв вольта кросс шассе
34.	20.11.2025	Разминка. Исполнение движ. «футболист» в парах, танцевальная зумба
35.	24.11.2025	Разминка. Отработка ритма дв. «три быстрых шага» в музыку, румба скользящие дверцы, роуп спиннинг
36.	26.11.2025	Разминка. Постановка корпуса. Западноевропейская программа натанцовка
37.	27.11.2025	Разминка. Танго вариация. Наработка номеров
38.	01.11.2025	Разминка. Повторение фигур джайв ( хлыст с откидыванием, фоллэйв с откидыванием)
39.	03.12.2025	Разминка. Исполнение танца румба, чачача фигура дробный кубинский брейк
40	04.12.2025	Разминка. Джайв флик болл чейндж, кик болл чейндж
41.	08.12.2025	Разминка. Изучение фигур ( майами спешаил, катапульта), брейки в джайве
42.	10.12.2025	Разминка. Исполнение фиг. Шаг перо. Медл. фок
43.	11.12.2025	Разминка. Наработка кик джайв на выносливость
44.	15.12.2025	Разминка. Исполнение композиции джайв. Фигуры рок в простой спин, перекрученная смена мест слева направо
45.	17.12.2025	Разминка. Отработка муз. и баланса в движении. Хореография. Стретчинг
46.	18.12.2025	Разминка. Работа стопы в паре в западноевропейской программе. Латиноамериканский прогон
47.	22.12.2025	Разминка. Изучение фигуры топ спин в медл. фокстроте
48.	24.12.2025	Разминка. Повторение и отработка латиноамериканской программы
49.	25.12.2025	Разминка. Изучение фигур( импетус поворот)
50.	29.12.2025	Разминка. Изучение фигур(тлемарк). Координация рук
51.	31.12.2025	Разминка. Форма тела и ритм при исп. танца медл. фок.