

**Департамент культуры города Москвы
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская школа искусств «Родник»
(ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник»)**

ПРИНЯТА

**на заседании педагогического совета
ГБУДО г. Москвы ДШИ "Родник"**

**Протокол № 7
от 29 мая 2026 г.**

УТВЕРЖДЕНА

**приказом Государственного
бюджетного учреждения
дополнительного образования
города Москвы «Детская школа
искусств «Родник»
от 23 июня 2026 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**по учебному предмету
«Конкурсный тренинг»
(бальный танец)
Платные услуги**

**Срок обучения: 1 год
Возраст учащихся: от 9 до 18 лет**

МОСКВА 2026

Составитель: Закоптелова Е.К.- преподаватель ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник»

Структура программы учебного предмета

ОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

- Цель и задачи учебного предмета.
- Место учебного предмета в структуре образовательной программы.
- Срок реализации учебного предмета.
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом - образовательного учреждения на реализацию учебного предмета.
- Форма проведения учебных аудиторных занятий.
- Обоснование структуры программы учебного предмета.
- Виды внеаудиторной работы.
- Методы обучения.
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета.
- Распределение учебного материала по годам обучения.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание.
- Критерии оценки.
- Требования к промежуточной аттестации.
- Требования к итоговой аттестации:

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

- Методические рекомендации педагогическим работникам.
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

VI. СПИСКИ РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Основная учебно-методическая литература.

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Конкурсный тренинг» (далее - Программа) разработана ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник» (далее – Школа) на основе и с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р), приказом Минобрнауки РФ № 1008 от 29.08.2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации», СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41.

Программа направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение знаний, умений и навыков исполнения европейского и латиноамериканского танца, является практикумом исполнения танцевальных композиций.

Программа является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической балльной культуры. На уроках осуществляется профессиональная постановка, укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата учащихся, воспитание чувства позы и музыкальности. Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании. Программа организует работу преподавателя, устанавливает содержание, объем знаний и навыков, которые должны усвоить учащиеся в течение каждого года обучения. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности, выносливости и психологической устойчивости к стрессовым ситуациям.

2. Срок реализации программы

Срок освоения Программы – 1 года

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию Программы.

Срок обучения -1	группы
	Количество часов
Количество часов на аудиторные занятия в неделю	1,5 часа
Количество часов на аудиторные занятия в год	54

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

групповая (от 15 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 1,5 часа.

5. Цель и задачи Программы

Цель: развитие танцевально-исполнительских и художественно эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных направлений и форм, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения ,реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства (бальный танец).

Задачи:

- Знание бальной терминологии;
- знание элементов и основных композиций европейских и латиноамериканских танцев;
- знание постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных композициях;
- знание направлений и степеней поворотов и вращений;
- укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата учащегося;

- воспитание чувства позы и музыкальности как первоосновы исполнительского мастерства, без которой невозможно самоопределение в выбранном виде искусства;

- приобретение учащимися опорных знаний, умений и способов танцевальной деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания;

- развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства метроритма, музыкальной памяти;

- развитие музыкального восприятия как универсальной музыкальной способности ребенка;

- развитие внимания, воли и памяти ученика, выработка твердости характера, трудолюбия, настойчивости, упорства, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;

- умение осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью;

- умение давать объективную оценку своему труду;

- формирование навыков взаимодействия с преподавателями и участниками образовательного процесса;

- воспитание уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

6. Обоснование структуры Программы

Обоснованием структуры Программы являются «Методические рекомендации» № 09-3242 (Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г), отражающие аспекты работы преподавателя с учеником. Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

- распределение учебного материала по годам обучения;

- описание дидактических единиц;

- требования к уровню подготовки обучающихся;

- формы и методы контроля, система оценок;

- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач Программы используются следующие методы обучения:

- Словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения;
- просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцоров – балльников , посещение концертов, сборов, семинаров, мастер-классов с ведущими специалистами бальной хореографии для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки. Предложенные методы работы при изучении европейского танца в рамках дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства "Хореографическое творчество (бальный танец)» являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

8. Описание материально-технических условий реализации Программы.

Материально- техническая база Школы должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Минимально необходимый для реализации программы «Конкурсный тренинг» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- танцевальные залы площадью не менее 150 кв.м (на 12-14 обучающихся), напольное покрытие (ламинат или паркет), зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального центра;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку);
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

В Школе должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания вышеперечисленных помещений.

II. Структура и содержание учебного предмета «Конкурсный тренинг»

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение Программы, на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях: Срок обучения – 1 года.

Продолжительность учебных занятий(в неделях)	36
Количество часов на аудиторные занятия(в неделю)	1,5
Количество часов на аудиторные занятия(в год)	54

Содержание учебного предмета «Конкурсный тренинг»

Учебно-тематический план .

Задачи –Техника исполнения:

- Осанка
- Соединение в паре
- Центр – контакт в статике и динамике
- Баланс – равновесие двух танцоров в статике и динамике
- Работа ступней и позиция стоп
- Работа корпуса
- Драйв экшн
- Подготовка к движению
- Подъемы и снижения

Музыкальность движения:

- Счет
- Ритм – соответствие ритмическим акцентам музыки
- Музыкальная структура

Партнерство:

- хореография и презентация
- Структуры и композиции
- Характер танца
- Приложение энергии
- Атмосфера

.

**Учебно-тематический план
Конкурсный тренинг –1,5 ч.в неделю**

Месяц	Учебно-тематический план	Кол-во часов
сентябрь	Исполнение индивидуальных композиций Европейской и латиноамериканской программы Соревновательный стресс:методы саморегуляции, дыхательные техники перед выходом на паркет.Визуализация идеального танца.	6ч
октябрь	Исполнение индивидуальных композиций Европейской и латиноамериканской программы Техническая работа в заходе:умение занять правильную позицию в зале, использование углов паркета, обгон соперников без столкновений	6ч.
ноябрь	Исполнение индивидуальных композиций Европейской и латиноамериканской программы Правила поведения при судействе.	6ч
декабрь	Исполнение индивидуальных композиций Европейской и латиноамериканской программы Построение конкурсной вариации: золотое правило соревновательной композиции -начало, развитие, кульминация - финал	6ч
январь	Исполнение индивидуальных композиций Европейской и латиноамериканской программы Отработка сольных партий- хореографические вставки, позировки.	6ч
февраль	Исполнение индивидуальных композиций Европейской и латиноамериканской программы Работа над музыкальностью высшего уровня: обыгрывание акцентов.	6ч
март	Исполнение индивидуальных композиций Европейской и латиноамериканской работка стиля исполнения вариаций.	6ч.
апрель	Исполнение индивидуальных композиций Европейской и латиноамериканской Актерское мастерство в балльных танцах.Эмоциональная подача, зрительный контакт.	6ч.

май	Исполнение индивидуальных композиций Европейской и латиноамериканской Проведение внутренних мини-турниров Тренировочные сборы.Разбор протоколов соревнований.. Корректирующая практика.	6ч
	ИТОГО:	54 ч

III. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному с учетом индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных, физических, музыкальных данных ,уровня его подготовки. Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Европейский танец». С первых уроков ученикам полезно рассказывать об истории возникновения бального танца, о выдающихся исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, видео материал), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов бального танца на примерах русских и зарубежных исполнителей, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещения концертов бального танца, турниров, просмотра видео материалов. Следуя лучшим традициям бальной школы, преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, вариации, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных бальных упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренинге бального танца и разучивании бально - танцевальных постановок. Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности , которой отведено особое место в освоении бального танца и методической литературе. Поэтому с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет

музыкальное сопровождение во время занятий. Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, - важнейшими средствами хореографической выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя. В работе над бальной техникой необходимо проследить связь между художественной и технической сторонами изучаемого движения. Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, продуман план каждого урока. При составлении календарно- тематического плана следует учитывать индивидуально – личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно-тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности.

Формы занятий

Данная программа рассчитана на практическое освоение учащимися элементов и упражнений бального танца (европейский стандарт) Поэтому основная форма занятий практическая. Практическая деятельность не может проходить без усвоения методических и теоретических основ, поэтому объяснению теории выполнения того или иного движения отводится значительное место.

На теоретической части урока: учащиеся осваивают специальную терминологию, с ними проводятся беседы об истории бального танца, о предпосылках возникновения того или иного танцевального движения, о стилях и особенностях исполнения.

На практической части урока: учащиеся изучают и отрабатывают программные элементы и упражнения, вырабатывают грамотность, синхронность, музыкальность исполнения, учатся оценивать свои достижения и достижения сверстников. У учащихся развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания; умение сотрудничать в коллективе сверстников.

IV. Список литературы

1. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев.–С-Пб.,1993.
2. Антон дю Беке. Учимся танцу за месяц. –М.,2008.
3. ВоробьевА.П.Спортивныеигры.М.Просвещение.1973.
4. Гай Ховард. Техника исполнения европейских танцев.
5. Гарри Смит-Хемпшир. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – С-Пб., 1995.
6. Громов Ю. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие. – С-Пб: Типография Наука, 2006.
7. Кох И .Основы сценического движения.–Л.,1970.
8. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике.–М.,1993.
9. Основы подготовки специалистов-хореографов :учебное пособие/Ю. Громов – С-Пб: Типография Наука, 2006.
10. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор, Пара.- М.2007
11. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Тренер.- М.2007
12. Плетнев Л. С реверансом.
13. Шутиков Ю.Н.: Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом. – М. 2006