

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Танец в стиле «Зумба»**  
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 10-13 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:  
Усова Иоланта Евгеньевна  
педагог дополнительного  
образования

г. Мончегорск  
2024

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Танец в стиле «Зумба» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

- Устав образовательного учреждения,

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ образовательного учреждения.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

-выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

-формирование общей культуры учащихся.

**Направленность программы:** художественная.

**Уровень программы:** базовый

**Актуальность и педагогическая целесообразность** в том, что для овладения техникой «Зумба» не обязательно быть профессиональным танцором. Любой желающий, независимо от танцевальной подготовки, может легко освоить данную программу, которая способствует гармоничному духовному и физическому развитию, учит красоте и выразительности движений, развивает образное мышление и фантазию, помогает формировать фигуру, развивать физическую силу, выносливость

**Новизной** программы «Танец в стиле «Зумба» является эффективное сочетание танцевальных движений и упражнений фитнеса и аэробики. В процессе занятий

учащийся танцуя, тренирует свое тело, выполняет целые комплексы полезных упражнений, заряжается энергией и позитивом.

**Отличительной особенностью программы** является большая двигательная активность в процессе занятия. Сочетание элементов аэробики, фитнеса и танца дают нагрузку на все части тела. Элементы составлены с использованием танцевальных стилей меренга, сальса, самбо, мамбо, ча-ча-ча, восточных танцев, хип-хопа и др. Такое разнообразие стилей в сочетании быстрых и медленных ритмов делает занятие не только интересным, но и полезным, позволяет совершенствовать тело и быть в хорошей физической форме.

**Адресат программы:** учащиеся 9-13 лет.

**Форма реализации программы:** очная.

**Объём программы:** 216 часов, из них 108 часов занятия группой, 108 часов индивидуальные занятия.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:**

3 раза в неделю по 2 часа из них – группой по 1 часу и 1 час индивидуально

**Формы организации образовательного процесса:** группа, индивидуально

**Вид занятий по программе.**

Могут предусматривать: практическое и теоретическое занятие, репетиция, индивидуальное занятие, тестирование, фестиваль, конкурс, праздник, концерт, экскурсия, выполнение творческих заданий.

**Условия набора:** Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест). В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для творческой самореализации личности, развитие творческих способностей через знакомство учащихся с танцевальным направлением «Зумба».

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучить базовым движениям, шагам отдельно и в связках;
- сформировать навыки исполнения танцевальных движений и упражнений.
- познакомить с историей развития уличных направлений танца,
- формировать здоровый образ жизни.

**Развивающие:**

- развивать художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия;
- расширить представления учащихся о танцевальных стилях и направлениях,
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

**Воспитательные:**

- способствовать формированию художественного вкуса, общей культуры поведения учащегося в обществе, интереса к творческой и концертной деятельности;
- воспитывать уважение к результатам личного и коллективного труда;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной.

### **1.3. Ожидаемые результаты**

#### ***Предметные результаты***

- *смогут исполнять хореографические комбинации поставленные педагогом; овладеют необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами*
- *будут владеть базовыми элементами танцевального направления «Зумба»;*
- *будут уметь двигаться в соответствии с различными темпами, характером, настроением музыкального сопровождения;*

#### ***Метапредметные результаты***

- *смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;*
- *смогут развить музыкальный слух, чувство ритма, память, внимание;*
- *овладеют основами принятия решений и общения в коллективе;*
- *смогут применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач вместе с другими учащимися.*

#### ***Личностные результаты***

- *будут осознавать значимость занятий хореографией для развития и укрепления здоровья;*
- *научатся позитивно, оценивать свои танцевальные способности и навыки.*

### **1.4. Формы диагностики / контроля**

Виды контроля: входящая диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль и итоговый контроль.

*Входящая диагностика* – это оценка начального уровня образовательных возможностей, учащихся при поступлении в объединения вне сроков комплектования и ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

*Текущий контроль* – это оценка качества освоения содержания компонентов какой-либо части (темы), раздела конкретной дополнительной общеразвивающей программы, в процессе ее изучения учащимися.

*Промежуточный контроль* – это оценка качества усвоения учащимися объема содержания дополнительных общеразвивающих программ за 1-е полугодие учебного года и за учебный год (при освоении многолетней программы) в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточный контроль – это процесс, устанавливающий соответствие знаний, умений и навыков учащихся за данный период, в соответствии с предполагаемыми результатами освоения дополнительной общеразвивающей программы.

*Итоговый контроль* – это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ по завершении всего

образовательного курса программы в соответствии с предполагаемыми результатами ее освоения.

**Формы диагностики результатов обучения:** Тестирование, прослушивание, беседа, викторина, наблюдение, опрос, самоконтроль, самоанализ, взаимоконтроль.

**Формы демонстрации результатов, учащихся:**

-концерты, творческие отчёты, открытые занятия, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Учащиеся успешно и в полном объёме, освоившие данную программу получают удостоверение об окончании обучения.

### 1.5. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		
	Вводное занятие. -Правила поведения и техники безопасности на занятии; -Ознакомление с различными танцевальными стилями;				<b>опрос</b>
<b>2. Элементы современного танцевального направления «Зумба»</b>		<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	
	-Основные разминочные упражнения на все группы мышц - Базовые шаги аэробики; -Базовые шаги латино-американских танцев;				<b>наблюдение</b>
<b>3. Постановочная работа</b>		<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	
	-Выбор музыкального сопровождения -Разучивание танцевальных связок из ранее изученных элементов латино-американских танцев -Составление танцевальной комбинации «Зумба»				<b>наблюдение</b>
<b>4. Фитнес-подготовка</b>		<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>наблюдение</b>
	-Упражнения на укрепление основных групп мышц				
<b>5. Стретчинг</b>		<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	
	- Упражнения для развития гибкости и амплитуды движения				
<b>6. Индивидуальная работа</b>		<b>108</b>	<b>1</b>	<b>107</b>	<b>наблюдение</b>
	- Рисунок танца; -Тематика постановки. Постановочно - репетиционная				

	работа; - Отработка танца на эмоциональную выразительность;				
<b>7. Промежуточный/итоговый контроль</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>тестирование</b>
<b>8. Итоговое занятие</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
	Показательное выступление				<b>наблюдение</b>
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>7</b>	<b>209</b>	

Ожидаемые результаты.

**Знать:**

- о правилах поведения на занятиях;
- основные гигиенические правила;
- понятия танцевального рисунка;
- названия изученных движений в соответствии с программным содержанием;
- базовые техники выполнения разминочных упражнений на все группы мышц, аэробных шагов и исполнения простейших элементов латино-американских танцев.

**Уметь:**

- исполнить музыкально-постановочные комбинации , танцевальные связки;
- передать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок,
- выполнить определённые движения постановочной комбинации;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости, силы, координации;
- исполнять базовую технику латино-американских танцев

**Владеть:**

- навыками технически грамотного выполнения танцевальных элементов и композиций;
- навыками работы в коллективе;
- созданными сценическими образами и замыслами танцевальной комбинации.
- умением критически осмыслить свои индивидуальные возможности, способности.

## **1.6.Содержание учебного плана**

### **1. Теоретическая подготовка.**

-Вводное занятие. Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Значение медицинского допуска и осмотра.

-Правила поведения и техника безопасности на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения с инвентарем.

### **2. Элементы современного танцевального направления «Зумба»**

Тема 1. Основные разминочные упражнения на все группы мышц

Практика: ОРУ без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с

ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки; общеразвивающие упражнения в парах.

## Тема 2. Базовые шаги аэробики

### Теория:

1. Все базовые шаги в аэробике выполняются на 4 счета;
2. Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
3. Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;

## Тема 3. Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги)

### Практика:

1. *March* (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basic step* (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
3. *V-step* (Ви-степ) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

## Тема 4. Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги)

### Практика:

1. *Step touch* (Степ тач, приставной шаг) – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
2. *Knee-up* (Ни ап, подъем колена вверх) – шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться. Колено опорной ноги мягкое
3. *Curl* (Кёрл, захлест) – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.

## Тема 5. Приставные шаги со сменой ноги (Alternative)

### Практика:

1. *Grapevine* (Грейп вайн) – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.
2. *Double Step Touch* (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

## Тема 6. Базовые шаги латино-американских танцев.

### Теория:



Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Колено опорной ноги мягкое, не пружинить

Все шаги изучаются отдельно, затем соединяются и выполняются в комбинациях. Используются простые последовательные движения и популярная, знакомая музыка.

Тема 7. Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги)

Практика:

1. *Mambo* (Мамбо) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
2. *Pivot* (Пивот) - шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед - поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
3. *Chasse mambo front* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
4. *Chasse mambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.
5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

Тема 8. Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги)

Практика:

1. *Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.
2. *Kick ball change: kick cha-cha* (Кик бол чейндж, кик ча-ча) – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут, колено мягкое.
3. *Mambo+cha-cha-cha* (Мамбо ча-ча-ча) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
4. *Mambo+lift* (Мамбо лифт) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

Тема 9. Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative)

Практика:

1. *Pivot+cha-cha-cha* (Пивот ча-ча-ча) - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
2. *Pivot+lift* (Пивот лифт) - шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.



3. *Box step+cha-cha-cha* (Бокс степ ча-ча-ча)– шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

4. *Box step+lift* (Бокс степ лифт)– шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

5. *Step cross+cha-cha-cha* (Степ кросс ча-ча-ча) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

### **3. Постановочная и репетиционная деятельность**

Тема 1. Постановка хореографического номера

Теория: Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актерской задачи, образности движений.

Практика: Постановка танцевального номера по частям, добавление перестроений, работы в парах, взаимодействия.

Тема 2. Репетиционная работа над номером

Практика: Репетиционная работа по частям и целостно, под счет, под музыку, работа над перестроениями и взаимодействием. Работа над образностью. Подготовка к концертам и конкурсам. Репетиционная работа после полной постановки номера, проходит как целого номера, так и отдельных его частей, добиваясь синхронности, однородности, хорошей техники, эмоциональности и т.д.

### **4. Фитнес-подготовка**

Тема 1. Упражнения для развития силы

Практика: Упражнения на пресс: «лесорубы» (подъем туловища лежа), «подъемный кран» (подъем прямых ног лежа), «большие ножницы» (лежа скрестные махи ногами, поясница прижата к полу), выпрыгивания из полуприседа вверх, «скамеечка», дорожка «русалочка» (передвижение только на руках, туловище оторвано от пола, касание пола только натянутыми стопами и ладонями), «паучок» (передвижения на руках и ногах одновременно, из и.п. сидя на полу ладони и стопы прижаты к полу, при передвижении касание только ладонями и стопами, туловище оторвано), «червячок» на гимнастической скамейке (лежа на скамейке, передвигаться вперед только за счет перехвата по скамейке руками), подъемы на полупальцах.

Тема 2. Упражнения для развития выносливости

Практика: Бег по кругу (с увеличением времени от 30 секунд до 3 минут по мере развития выносливости). Непрерывные прыжки на месте и в движении по 15, 20, 30 с.

Тема 3. Упражнения на развитие скоростных качеств

Практика: полоса препятствий, прыжки через скакалку

### **5. Стретчинг**

Тема 1. Развитие гибкости спины

Практика:

Прогибы назад, из положения лёжа на животе, «Сфинкс», «Кобра», «Змейка», «Кошечка», мост на коленях, мост из положения лёжа на спине.

Тема 2. Развитие гибкости и подвижности тазобедренных суставов

Практика: Шпагат на правую и левую ногу, маховый тренаж: махи вперед, назад, в стороны.

## **6. Индивидуальная работа.**

Тема 1. Рисунок танца

Практика:

«Линия», «шеренга», «цепочка» (держась за руки), «колонна», «улица» (две параллельные линии)

Тема 2. Тематика постановки. Постановочно-репетиционная работа.

Практика: Тематика постановок с использованием тем: дружбы, сказки, школы, игры, патриотизма, спорта, современности. Разводка танца по частям.

Объединение в целую композицию. Подготовка номера к сценическому исполнению.

Тема 3. Отработка танца на эмоциональную выразительность

Практика: Упражнение «По воздуху». Написать одну и ту же фразу в разных состояниях. Необходимо представить себя в этом состоянии, которое само направит руку.

Упражнение «Зеркало». Учащиеся распределяются по парам и договариваются, кто будет «зеркало», а кто «человек, который смотрит в зеркало». «Человек» делает любые позы и мимику «зеркало» должно максимально точно повторить.

Упражнение «Загадки-пантомимы». Варианты: 1. В зоопарке - отгадать, кто сидит в клетке; 2. Отгадать профессию (по характерным движениям и позе); 3. Отгадать настроение (по позе, выражению лица, походке); 4. Определить по походке прохожего (балерина, солдат, «задавака», очень старый человек, манекенщица, человек, которому жмут ботинки).

## **7. Промежуточный/итоговый контроль**

Теория: Опрос по пройденному материалу. Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности учащихся.

Теория (1 час): повторение основных правил исполнения упражнений, изученных на первом году обучения (по всем программным разделам)

Практика (1 час): исполнение основных упражнений всех программных разделов в соответствии с методическими правилами

## **8. Итоговое занятие. Коллективная рефлексия.**

Подведение общих итогов: теоретическое тестирование (приложение 3), положительные моменты и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей.

## **2.Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Материально-техническое обеспечение**

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14;

Хореографический станок

оборудование	Количество штук
Музыкальный центр	1
Гимнастическая скамья	4
Офтальмотренажёр	1
Бодибар	2
Секундомер	1
Гимнастическая палка	4
Скакалка	8
Малый мяч	8
Батут	1
Степ-платформы	8
Гимнастический коврик	8

### 2.3. Методическое обеспечение

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, конкурс, наблюдение, праздник, практическое занятие, соревнование, фестиваль, эстафета.

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

#### Критерии оценки результативности обучения

Критериями оценки усвоения программы является выполнение требований, предъявляемым к учащимся для каждого года обучения:

-уровень образовательных результатов, диагностика физического состояния (развитие суставно-мышечного аппарата, координация, гибкость, пластичность),

-уровень личностного развития;

-уровень творческой активности, результаты участия в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях.

Уровни теоретической подготовки учащихся:

- высокий уровень – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 79-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Уровни практической подготовки учащихся:

- высокий уровень – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполняет практические задания самостоятельно, не испытывая особых трудностей, с элементами творчества;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 79-50%; выполняет задания в основном с помощью педагога;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при выполнении практического задания, в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Конкурсы, фестивали, спортивные праздники, соревнования, концерт, годовой отчёт, диагностические карты.

## **3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

### *3.1 Список литературы для педагогов:*

1. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. – М.: МГУ, 1990. – 367 с.
2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов/Т. С. Лисицкая. - 2-е изд., исп. и доп. – М.: Юрайт, 2018. - 242 с.
3. Сыромятникова И.С. Искусство грима и макияжа. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 272 с.
4. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. – М.: Бао-пресс, 2006.
5. Степук Н.Г. Эффективная тренировка на 5 квадратных метрах. Будь всегда в форме. – М.: АСТ, 2020.
6. «Детская энциклопедия балета», 2001.
7. Агоси Смит, «Танцы. Начальный курс», Москва, 2001.
8. Барышникова Т., «Азбука хореографии», Москва 2000.
9. Богомолова Л.В., «Основы танцевальной культуры», Москва, 1993.

### *3.2 Список литературы для учащихся и родителей:*

2. «Са-Фи-Денс» танцевально-игровая гимнастика для детей. С.-П. 2001.
3. Юрмин Г., Манакер А. «Спортивная энциклопедия почемучки. Записки и зарисовки Рыжего колпачка» Издательство: Олма-Пресс, 2003г. Москва
4. Детская энциклопедия «Балет», Москва, Астрель, 2001.
5. Журнал «Антре», С-Петербург, 2000 – 2004 гг.
6. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). - М.: Педагогическое общество России, 2006.

7. Журнал «Звезды над паркетом», Москва, 2000 – 2004 гг.
8. Люси Смит «Танцы. Начальный курс». Москва, Астрель, 2001.
9. Мессерер А. М «Танец. Мысль. Время.», Искусство 1990

### *3.3. Перечень интернет ресурсов*

Интернет ресурс: [Млечный путь ДООП Куракина ТВ Контакт МБУ ДО ДЮЦ.pdf](#)

Викторина Современные танцы - пройти тест онлайн - игра - вопросы с ответами - скачать бесплатно (kupidonia.r

Календарный учебный график на месяц на 2024-2025 учебный год

Объединение: Танец в стиле Зумба

Группа № ... 1 года обучения Время проведения занятий: среда – пятница – суббота .

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3

3.Форма занятия - групповая/индивидуально

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь		Беседа Дидактические игры	2	Вводное занятие	Опрос
2	Сентябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
3	Сентябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
4	Сентябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
5	Сентябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
6	Сентябрь		Практическое занятие	2	Элементы классического танца Партерная гимнастика и элементы акробатики	Наблюдение Опрос
7	Сентябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
8	Сентябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
9	Сентябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос



10	Сентябрь		Практическое занятие	2	Элементы классического танца Партерная гимнастика и элементы акробатики Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
11	Сентябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
12	Сентябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
13	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
14	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
15	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
16	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
17	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
18	Октябрь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
19	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы классического танца Партерная гимнастика и элементы акробатики Индивидуальная работа	Наблюдение опрос
20	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение

21	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
22	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	
23	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение
24	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение
25	Октябрь		Практическое занятие	2	Элементы классического танца Партерная гимнастика и элементы акробатики Индивидуальная работа	Наблюдение опрос
26	Ноябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
27	Ноябрь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
28	Ноябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
29	Ноябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
30	Ноябрь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
31	Ноябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка	Наблюдение Опрос

					Индивидуальная работа	
32	Ноябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
33	Ноябрь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
34	Ноябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
35	Ноябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
36	Ноябрь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
37	Ноябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
38	Ноябрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
39	Ноябрь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
40	Декабрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
41	Декабрь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос

					Индивидуальная работа	
42	Декабрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
43	Декабрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
44	Декабрь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
45	Декабрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
46	Декабрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
47	Декабрь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
48	Декабрь		Практическое занятие	1	Промежуточный контроль	Тестирование
49	Декабрь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
50	Декабрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
51	Декабрь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
52	Январь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос

					Индивидуальная работа	
53	Январь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
54	Январь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
55	Январь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
56	Январь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
57	Январь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
58	Январь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
59	Январь		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
60	Январь		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
61	Февраль		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
62	Февраль		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос

63	Февраль		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
64	Февраль		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
65	Февраль		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
66	Февраль		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
67	Февраль		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
68	Февраль		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
69	Февраль		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
70	Февраль		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
71	Февраль		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
72	Февраль		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
73	Март		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба	Наблюдение



					Стретчинг Индивидуальная работа	Опрос
<b>74</b>	<b>Март</b>		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>75</b>	<b>Март</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>76</b>	<b>Март</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>77</b>	<b>Март</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>78</b>	<b>Март</b>		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>79</b>	<b>Март</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>80</b>	<b>Март</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>81</b>	<b>Март</b>		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>82</b>	<b>Март</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>83</b>	<b>Март</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг	Наблюдение Опрос

					Индивидуальная работа	
<b>84</b>	<b>Март</b>		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>85</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>86</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>87</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>88</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>89</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>90</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>91</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>92</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>93</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос

<b>94</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>95</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>96</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>97</b>	<b>Апрель</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>98</b>	<b>Май</b>		Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру. Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>99</b>	<b>Май</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>100</b>	<b>Май</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>101</b>	<b>Май</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Фитнес подготовка Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>102</b>	<b>Май</b>		Практическое занятие	2	Элементы современного танцевального направления Зумба Стретчинг Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
<b>102</b>	<b>Май</b>		Практическое занятие	1	Итоговый контроль	Наблюдение Опрос
<b>104</b>	<b>Май</b>		Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке.	Тестирование Опрос

					Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	
<b>105</b>	<b>Май</b>		Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Наблюдение Опрос
<b>106</b>	<b>Май</b>		Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Наблюдение Опрос
<b>107</b>	<b>Май</b>		Практическое занятие	2	Концертная деятельность Правила поведения на сцене. Развитие чувства уверенности на сцене при выступлениях перед зрителем. Усовершенствование эмоциональности подачи танцевального материала, энергетики танца. Участие в концертах и мероприятиях различного уровня: учреждения, города, области	Наблюдение Опрос
<b>108</b>	<b>Май</b>		Практическое занятие	1	Итоговое занятие. Коллективная рефлексия. Подведение общих итогов.	Наблюдение Опрос

## Приложение 2

### **Диагностический инструментарий для оценки результативности программы**

Диагностический инструментарий позволяет оценить динамику уровня проявления активности и творчества, мотивация к занятиям, эмоциональный настрой, проявление самостоятельности, способность к творчеству, способность к адекватной самооценке. Для этого в середине и конце учебного года заполняется Протокол.

Для оценки знаний теоретической подготовки в конце года учащиеся проходят теоретическое тестирование.

Для оценки практических умений и навыков используются показательные выступления в конце учебного года.

#### **Диагностическое творческое задание для промежуточной аттестации:**

- Продемонстрировать танцевальную комбинацию под музыкальное сопровождение на 32 счёта, используя основные базовые шаги;

**1 полугодие.** Танцевальная комбинация с правой ноги v-step (4счёта) + mambo (4счёта) + Grapevine (4 счёта) + Step touch (4счёта). Тоже самое с левой ноги.

**2 полугодие.** Танцевальная комбинация с правой ноги Knee up (4 счёта) + с левой ноги Leg curl (4 счёта) + с правой ноги Double step (4 счёта) + с левой ноги Pivot turn (4 счёта). Тоже в другую сторону: с левой ноги Knee up (4 счёта) + с правой ноги Leg curl (4 счёта) + с левой ноги Double step (4 счёта) + с правой ноги Pivot turn (4 счёта).

Для фиксирования результатов успеваемости учащихся в рамках программы выбрана следующая 5- бальная система:

Баллы / уровень	Критерии оценок
2 балла / низкий	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета. Чёткости в движениях не наблюдается. «Безликое» исполнение, нет характера в движениях.
3 балла / средний	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д. У учащегося расслабленное лицо, не умеет выражать эмоции и улыбаться.
4 балла / выше среднего	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами. У учащегося приятное лицо, без напряжения.
5 баллов / высокий	технически качественное и осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. У учащегося на лице сценическая улыбка

Высокий уровень – учащийся овладел на 100% умениями и навыками;

Выше среднего – учащийся овладел на 80 % умений и навыков;

Средний уровень – учащийся овладел на 70% умениями и навыками;

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма умений и навыков;

Форма протокола

**Протокол**  
**Результатов промежуточного/итогового контроля учащихся**  
**По программе «Современная хореография»**  
**МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис» за 20..-20..учебный год**

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теория	Всего	Уровень
	Результативность по темам диагностики (%)				

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них:

высокий уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.,

средний уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.,

низкий уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

подпись



## Тестирование теоретической подготовки

1. Кто придумал Зумбу?

- а) Иоланта Усова
- б) Бето Перес**
- в) Антонио Бандерос

2. Что означает понятие «Фитнес»?

- а) быть в форме;**
- б) заниматься физической культурой;
- в) быть на высоте.

3. Какого направления фитнеса не существует?

- а) аквабосу;**
- б) зумба;
- в) каланетика.

4. Что такое «стретчинг»?

- а) комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани;**
- б) комплекс танцевальных упражнений;
- в) комплекс упражнений с использованием надувного мяча.

5. Результат фитнес подготовки?

- а) физическое воспитание;
- б) физическая подготовленность;**
- в) физическое образование.

6. Нога, освобождённая от тяжести тела и выполняющая движения?

- а) опорная
- б) рабочая**
- в) свободная

7. Медленное приседание, сгибание ног?

- а) Реливе
- б) Жете
- в) Плие**

8. Танец одного исполнителя?

- а) Дуэт

- б) квартет
- в) Соло

9. Зумба - это?

- а) танец
- б) рисование
- в) музыка

10. Международный день танца»?

- а) 29 апреля
- б) 30 декабря
- в) 28 мая