

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 3  
от «06» марта 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №146 от «27» апреля 2026 г.  
Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_ Н.А. Козлова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Дэнс-микс лайт»**

Срок освоения 15 дней  
Возраст обучающихся 7-16 лет

Разработчик:  
Шушляникова Екатерина Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Дэнс-микс лайт» имеет художественную направленность.

### Адресат программы

Данная программа разработана для мальчиков и девочек 7-16 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям хореографией (медицинское заключение), *Приложение 1*.

**Актуальность программы** вызвана повышенной потребностью современных детей в двигательной активности. Потому что большую часть времени они проводят за уроками и работой на компьютере, что не позволяет их растущему организму получать физическую нагрузку в нужном объеме. В связи с этим появился запрос от родителей на разно-стилевую, интересную танцевальную программу. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус ребенка.

Занятия хореографией вырабатывают в детях стремление к познанию прекрасного мира танца, что позволяет раскрывать творческие способности детей. Занятия хореографией объединяет детей, формирует навыки общения в коллективе. Программа соответствует родительскому запросу и отвечает задачам государственной политики РФ в области дополнительного образования.

**Уровень освоения программы** Программа предполагает *общекультурный* уровень освоения.

**Объем и срок реализации программы** Срок освоения программы – 15 дней, 30 учебных часов

**Целью программы** является формирование общего представления у обучающихся о хореографическом искусстве и его культуре.

### Задачи

*Обучающие:*

- познакомить с разными стилями танца;
- научить исполнению упражнений в партере и основных движений комбинации (флешмоб).

*Развивающие:*

- укрепить физические данные;
- развитие творческих способностей через танцевальные импровизации.

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес к искусству танца;
- развить способность работать в команде.

### Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся будут:

*Предметные результаты:*

- иметь представление о различных стилях танца;
- выполнять основные упражнения в партере и основные движения танца/флешмоба;

*Метапредметные результаты:*

- улучшат физические данные
- будут проявлять творческие способности через выполнение творческих заданий и импровизаций;

*Личностные результаты:*

- проявлять интерес к хореографическому искусству в целом;
- владеть навыками работы в команде.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Язык реализации** : государственный язык РФ, русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса** Программа состоит из следующих разделов: «Дэнс-микс», «Творческое развитие», «Партер». Все разделы программы взаимосвязаны. В содержание одного занятия включается материал из разных разделов и тем.

Занятия проходят на середине и в партере, с использованием дополнительного оборудования (блоки для йоги, скамейки, гимнастические коврики, гимнастические резинки) и без него. Часть материала может быть освоена дистанционно.

**Условия набора в коллектив**

В группу обучения принимаются все желающие девочки и мальчики с 7 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям хореографией (медицинское заключение), Приложение 1.

**Условия формирования групп**

Группы разновозрастные

**Формы организации занятий**

Программа предусматривает проведение аудиторных занятий. Как правило аудиторные занятия проводятся в учебном классе под руководством педагога, для всей группы. Возможна самостоятельная работа над творческими проектами. План такой работы согласуется с педагогом.

**Формы проведения занятий:**

- Групповая тренировка;
- Мастер-класс;
- Тренинг.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение, исправление ошибок, отработка упражнений).
- Коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми тренирующимися одновременно (репетиция, создание коллективной постановки).
- Групповая: работа по группам, парам.
  - Индивидуальная

**Материально-техническое обеспечение:**

- класс хореографии (зеркала, хореографические станки, профессиональное напольное покрытие);
- музыкальная колонка;
- скакалки
- блоки для йоги
- коврики для занятий на полу;

На протяжении обучения каждый учащийся должен иметь (приобретаются за счет родительских средств):

- удобную спортивную форму
- спортивную обувь

**Кадровое обеспечение:**

- Педагог, имеющий хореографическое образование.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### «Дэнс-микс»

| №   | Наименование раздела                    | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|-----|-----------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|     |                                         | Всего            | Теория | Практика |                |
|     | Вводное занятие                         | 2                | 1      | 1        | Наблюдение     |
|     | «Дэнс-микс»                             | 8                | 1      | 7        | Наблюдение     |
| 2.1 | Разучивание движений сценического танца | 4                | 1      | 3        | Наблюдение     |

| №   | Наименование раздела                          | Количество часов |          |           | Формы контроля       |
|-----|-----------------------------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------|
|     |                                               | Всего            | Теория   | Практика  |                      |
| 2.2 | Соединение движений в танцевальную комбинацию | 2                | 0        | 2         | Наблюдение           |
| 2.3 | Музыкальное и эмоциональное исполнение        | 2                | 0        | 2         | Наблюдение           |
|     | Творческое развитие                           | 6                | 1        | 5         | Наблюдение           |
|     | Партер                                        | 4                | 0        | 4         | Наблюдение           |
|     | Итоговое занятие                              | 2                | 0        | 2         | Итоговая диагностика |
|     | <b>Итого:</b>                                 | <b>30</b>        | <b>4</b> | <b>26</b> |                      |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Особенности организации образовательного процесса

Дети знакомятся с азами различных стилей танца, с основными приемами и принципами постановки хореографических миниатюр. Они больше занимаются упражнениями на середине, способствующими дополнительному двигательному развитию, внимательному отношению к характеру музыкального сопровождения и артистичному исполнению хореографических комбинаций. В занятия включена кардио-нагрузка и растяжка для танцора. Также дети выполняют творческие задания и импровизации, что способствует их творческому развитию

Дети получают представления об особенностях танцевального языка, осваивают приёмы различных направлений танца, через проучивание танцевальных комбинаций.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Тема 1. Вводное занятие

Теория Инструктаж по соблюдению правил безопасности при нахождении в танцевальном классе и на занятиях на свежем воздухе, правила поведения во время занятий и на протяжении нахождения в учреждении. Беседы о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на занятиях, о форме одежды. Знакомство с основными понятиями различных направлений танца.

Практика Разогрев, освоение и отработка пробных движений.

### Тема 2. Дэнс-микс

Теория: Правила исполнения движений.

Практика: Освоение и отработка движений, соединение их в мини-комбинации. Разучивание танцевальных комбинаций различных направлений танца.

Контемпорари:

- Contraction (контракшн)
- Release [релиз]
- Roll-down
- Roll up [ролл ап]
- Поза зародыша-поза звезды

Джаз-модерн:

- Позиции рук
- Позиции ног
- Изоляция
- Базовые шаги (подготовка)

Хип-хоп:

- Bounce (пружина)
- Double bounce (двойная пружина)
- Прямой кач назад, вперед и в сторону
- Skateboard (прыжок с поворотом стоп)

Народный танец (русский народный):

- Поклон
- Выстукивания
- Основные ходы
- Основные женские/мужские движения русского танца

### **Тема 3. Творческое развитие**

Теория: Творческий замысел, структура создания хореографической миниатюры, основные принципы и приемы создания хореографических композиций и миниатюр. Приемы импровизаций сольные/групповые, раскрепощение в танце.

Практика: Игры-Импровизации (в паре, малых и больших группах) по основным приёмам:

- по точкам (заданным и спонтанным)
- импульсы
- соприкоснуться 1-2 точками
- по уровням
- зеркало
- дополнение готовой композиции (последний встает вперед группы принимая лаконичную позу)
- следование за музыкой
- градусы
- невидимый предмет
- на заданную тему: времена года, настроение, известные герои

Хореографический тренинг на создание заполнение пространства и ощущение партнера

Задания на создания хореографической композиции по парам, сольно и в малой группе, по основным принципам и приемам:

- На заданную педагогом музыку (оттанцевать каждую ноту)
- Набор, Синхрон, Канон, по точкам, замедленное движение.
- на заданный педагогом образ (лейтмотивные движение, характер исполнения хореографии)
- на стихи
- с невидимым или видимым предметом
- Придумать простую комбинацию, затем усложнить её

### **Тема 4. Партер**

Теория: Правила исполнения каждого движения

Практика: Освоение и отработка движений.

Три шпагата:

Упражнение «складочка»

- Правый, левый шпагат с блоком для йоги под передней ногой (количество блоков варьируется в зависимости от уровня растяжки)
- Правый, левый шпагат с блоком для йоги под задним коленом (количество блоков варьируется в зависимости от уровня растяжки)
- Буква П
- Поперечный шпагат в положении лежа с блоками под стопы (количество блоков варьируется в зависимости от уровня растяжки)
- Поперечный шпагат в положении сидя с блоками под стопы (количество блоков варьируется в зависимости от уровня растяжки)
- Растяжка у станка и на середине

Спина:

- Упражнение «Клювики»
- Упражнение «Корзинка с отпусанием рук»
- «Змейка» с блоками»

- «Колечко» с блоками
- Мостики с ног

### Тема 5. Итоговое занятие

Практика Концерт-импровизаций, состоящий из комбинаций, проученных и созданных в процессе освоения программы/ показ флеш-моба, а также импровизации по проученным техникам.

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Темы занятий                                                                         | Кол-во<br>часов | Дата занятия |      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|------|
|          |                                                                                      |                 | План         | Факт |
| 1.       | Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению правил безопасности. Введение в программу. | 2               |              |      |
| 2.       | Дэнс-микс                                                                            | 2               |              |      |
| 3.       | Партер                                                                               | 2               |              |      |
| 4.       | Партер                                                                               | 2               |              |      |
| 5.       | Дэнс-микс. Творческое развитие                                                       | 2               |              |      |
| 6.       | Дэнс-микс. Творческое развитие                                                       | 2               |              |      |
| 7.       | Дэнс-микс                                                                            | 2               |              |      |
| 8.       | Партер                                                                               | 2               |              |      |
| 9.       | Партер. Творческое развитие                                                          | 2               |              |      |
| 10.      | Партер Творческое развитие                                                           | 2               |              |      |
| 11.      | Дэнс-микс. Творческое развитие                                                       | 2               |              |      |
| 12.      | Партер                                                                               | 2               |              |      |
| 13.      | Дэнс-микс. Творческое развитие                                                       | 2               |              |      |
| 14.      | Дэнс-микс. Творческое развитие                                                       | 2               |              |      |
| 15.      | Итоговое занятие (флешмоб)                                                           | 2               |              |      |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                                                        | <b>30</b>       |              |      |

### МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Педагогические технологии, используемые на занятиях:

| Название технологии                | Практика применения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Личностно-ориентированное обучение | Дифференциация обучения:<br>– <i>индивидуально-групповая форма работы</i> в хореографическом коллективе предполагает объяснение ребёнку специфики индивидуального выступления перед коллективом, корректное исправление недочётов;<br>– <i>работа с небольшими группами</i> позволяет уделить внимание небольшой группе детей, в то же время дать отдохнуть другим. |
| Технология сотрудничества          | Предполагает совместное сотворчество, где педагог выступает в роли со-творца, который направляет детей. Сотворчество детей, парная работа, работа в малых группах                                                                                                                                                                                                   |
| Технология саморазвития            | Научить ребёнка видеть и уметь исправлять свои ошибки, развивая самостоятельность, ответственность. Привить навыки самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                    |
| Технология развивающего обучения   | После того как дети освоили материал, переходим к усложнению программы. Все упражнения и движения проучиваются от простого к сложному и вытекают одно из другого, что ведет к качественному развитию, и переходу на новый уровень исполнительского мастерства.                                                                                                      |

| Название технологии | Практика применения                                                                                           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Здоровьесберегающие | Содержание программы направлено на выработку у детей стремления к ведению здорового и активного образа жизни. |

### **Методы и приемы обучения**

Хореографическое искусство требует от учащихся умения ориентироваться в нестандартных ситуациях, поэтому возникает необходимость наряду с традиционными методами и приемами работы, применять такие как:

#### Метод самостоятельной работы:

- творческие задания;
- импровизация;

#### Словесные:

- рассказ педагога;
- объяснение методики исполнения движения;
- анализ
- опрос;
- повторение и закрепление.

#### Наглядные:

- качественный показ;
- демонстрация отдельных частей и всего движения;
- синхронное и зеркальное восприятие.

#### Практические:

- упражнения в партере;
- повторение и закрепление;
- упражнения на растяжку;
- творческие задания;
- сюжетно-ролевые образы в импровизации;

#### Эмоциональное:

- подбор ассоциаций, образов, при изучении движений, что позволяет детям быстрее понять и запомнить материал, например, «показать сапожки» - выставить ногу на каблук. Пользуясь различными образно – игровыми приемами, можно заниматься партерной гимнастикой: «куклы в магазине» - упражнения для шеи, «ванька–встанька» - лечь, встать, наклон, и т. д.;

### **Информационные источники**

#### Литература для педагога

1. А. Нельсон, Ю. Кок-конен. Анатомия упражнений на растяжку /; пер. с англ. С. Э. Борич. — Мн.: «Попурри», 2008. - 160 с. : ил.; 26 см.; ISBN 5-9900077-4-4 (в обл.). – Текст: непосредственный.
2. Перилина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания : учебное пособие по направлениям подготовки института, квалификация выпускника – бакалавр / Л. В. Перлина ; Алтайский гос. ин-т культуры, Хореограф. фак., Каф. хореографии. - 4-е изд. - Барнаул : АГИК, 2017. - 128 с. - Библиогр.: с. 94-95. - URL: 26 см.; ISBN 5-9900077-4-4 (в обл.). – Текст: непосредственный.
3. - Полятков С.С Основы современного танца. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 80с. Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2010. - 239, 32 с.: ил., портр., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-8114-0658-6. – Текст: непосредственный.

#### Литература для учащихся и родителей

1. Барышникова, Татьяна Константиновна. Азбука хореографии: Метод. указания в помощь учащимся и педагогам дет. хореогр. коллективов, балет. шк. и студий / Т. Барышникова. - СПб.: РЕСПЕКС: ЛЮКСИ, 1996. - 252,[2] с.: ил.; 21 см.; ISBN 5-7345-0061-5: Б. ц. – Текст: непосредственный.

2. Гугушвили Н. С. Влияние занятий хореографией на человека. Научная статья о влиянии хореографии на личность и профессиональное самоопределение.
3. Парнов Д. А. | Кем быть? Секреты выбора профессии | Книга о выборе профессии, в том числе в сфере искусства и хореографии.

#### *Электронные образовательные ресурсы*

| Раздел / тема                                     | Ресурс (VK, rutube) | ссылка                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основные движения хореографических номеров        | VK                  | <a href="https://vkSPORT.vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239156?linked=1">https://vkSPORT.vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239156?linked=1</a>                                                                                          |
| Техника исполнения детского танца                 | VK                  | <a href="https://vkvideo.ru/video24922721_456239819">https://vkvideo.ru/video24922721_456239819</a>                                                                                                                                                                            |
| Эмоциональное исполнение хореографических номеров | VK                  | <a href="https://vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239065?linked=1">https://vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239065?linked=1</a>                                                                                                          |
| Импровизации                                      | VK                  | <a href="https://vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239042?linked=1">https://vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239042?linked=1</a>                                                                                                          |
| Техника исполнения народно-стилизованного танца   | VK                  | <a href="https://vkvideo.ru/video-22151152_456240680">https://vkvideo.ru/video-22151152_456240680</a><br><a href="https://vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239067?linked=1">https://vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239067?linked=1</a> |

#### **Интернет-ресурсы**

##### Лицензионные

<http://dancehelp.ru/> Хореографу в помощь  
<http://www.horeograf.com/> Все для хореографов и танцоров  
*созданные самостоятельно*  
<http://vk.com/club3099214> Хореографическая студия «Grand»

#### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Входной и итоговый контроли, позволяющие отслеживать уровень усвоения знаний, умений, навыков учащихся, проходят в разнообразных формах: тестирование физических данных, итоговое занятие, педагогический анализ. Кроме того, с целью отслеживания очевидных результатов используются следующие формы контроля:

- прием «стоп-кадр», когда останавливается вся группа во время исполнения того или иного упражнения и проверяется правильность положения ног, корпуса, рук - одновременно у всей группы;
- опрос, когда анализируется в чем ошибка того или иного ребёнка и как ее надо исправить;
- наблюдение

#### **Описание форм и средств выявления результативности обучения по программе**

| Виды контроля   | Формы проведения             | Сроки                 |
|-----------------|------------------------------|-----------------------|
| <b>Входной</b>  | Просмотр.<br>Собеседование.  | Июнь                  |
| <b>Текущий</b>  | Беседа. Наблюдение педагога. | В течение пяти недель |
| <b>Итоговый</b> | Итоговое занятие.            | Июнь                  |

##### Оценка по трёхбалльной шкале:

2 – Уровень освоения высокий, переход на новый качественный уровень  
 1 – Средний уровень, заметный рост  
 0 – низкий уровень, незначительный рост

#### **Система контроля результативности обучения**

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в начале и в конце программы. Она проводится по 9 показателям (по 3 в каждой области):

O1, O2 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

#### Система контроля результативности обучения

| Задачи                                                                           | Результаты<br>(диагностические<br>показатели)                                                  | Диагностическ<br>е методы | Формы<br>представления<br>результатов                            | Периодичность<br>диагностики          |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Обучающие:</i>                                                                | <i>Предметные:</i>                                                                             |                           |                                                                  |                                       |
| Познакомить с разными стилями танца;                                             | O1:Проявлять интерес к различным направлениям хореографического искусства                      | Наблюдение, опрос         | Аналитическ ая записка по итогам диагностики                     | В конце программы                     |
| Научить исполнению упражнений в партере и основных движений комбинации(флеш моб) | O2:Выполняют основные упражнения в партере и основных движений танца                           | Наблюдение                | Зачетная ведомость, Аналитическ ая записка по итогам диагностики | В конце программы                     |
| <i>Развивающие:</i>                                                              | <i>Метапредметные:</i>                                                                         |                           |                                                                  |                                       |
| Укрепить физические данные;                                                      | P1: Укрепят физические данные                                                                  | Наблюдение                | Аналитическ ая записка по итогам диагностики                     | Постоянно, фиксация в конце программы |
| Развитие творческих способностей, через танцевальные импровизации                | P2: Будут проявлять творческие способности через выполнение творческих заданий и импровизаций; | Наблюдение                | Аналитическ ая записка по итогам диагностики                     | Постоянно, фиксация в конце программы |
| <i>Воспитательные:</i>                                                           | <i>Личностные:</i>                                                                             |                           |                                                                  |                                       |
| Воспитывать интерес к искусству танца;                                           | B1: Проявлять интерес к хореографическому искусству в целом;                                   | Беседа, наблюдение        | Аналитическ ая записка по итогам диагностики                     | Постоянно, фиксация в конце программы |
| Развить способность работать в команде                                           | B2: Владеть навыками работы в команде (уважительно относиться к профессиональной               | Наблюдение                | Аналитическ ая записка по итогам диагностики                     | Постоянно, фиксация в конце программы |

| Задачи | Результаты<br>(диагностические<br>показатели)   | Диагностически<br>е методы | Формы<br>представления<br>результатов | Периодичность<br>диагностики |
|--------|-------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
|        | деятельности<br>других людей и<br>коллективов). |                            |                                       |                              |

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 12. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:  
10-12 – высокий  
7-9 – средний  
4-6 – низкий  
Менее 4 – программа не освоена
- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.
- Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 4.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.)

#### Карта диагностики

| ФИ<br>обучающегося | Показатели освоения<br>образовательных задач |    | Показатели освоения<br>развивающих задач |    | Показатели освоения<br>воспитательных задач |    | Уровень<br>освоения<br>программы |
|--------------------|----------------------------------------------|----|------------------------------------------|----|---------------------------------------------|----|----------------------------------|
|                    | O1                                           | O2 | P1                                       | P2 | B1                                          | B2 |                                  |
|                    |                                              |    |                                          |    |                                             |    |                                  |
|                    |                                              |    |                                          |    |                                             |    |                                  |
|                    |                                              |    |                                          |    |                                             |    |                                  |
|                    |                                              |    |                                          |    |                                             |    |                                  |
|                    |                                              |    |                                          |    |                                             |    |                                  |
| Средний балл       |                                              |    |                                          |    |                                             |    |                                  |
| Сумма              |                                              |    |                                          |    |                                             |    |                                  |

Приложение 1

#### «Противопоказания к занятиям хореографией»

Занятия хореографией на сегодняшний день приближены к занятиям спортом. Под этим подразумеваются большие физические и эмоциональные нагрузки. Все хронические заболевания в процессе занятий хореографией могут усугубиться. В связи с этим хореографией рекомендуется заниматься детям с хорошим физическим и психическим здоровьем.

Список заболеваний, которые являются противопоказанием для занятий хореографией:

- пороки сердца;
- нарушения ритма сердца и проводимости;
- синдром вегетативной дистонии;
- артериальная гипертензия;
- варикозное расширение вен нижних конечностей, флебит и тромбофлебит поверхностных и глубоких вен нижних конечностей;
- врожденные деформации верхней и нижней челюсти;

- хронический гастрит, эрозивный гастродуоденит, язва желудка, язва 12-п. кишки (язвенная болезнь);
- хронический гепатит;
- грыжи;
- ожирение;
- хронический панкреатит, хронический холецистит, все болезни крови;
- туберкулез органов дыхания и других систем организма;
- аллергический и хронический ринит, хронические болезни миндалин и аденоидов, хронический синусит, искривление носовой перегородки с нарушениями дыхания, носовые кровотечения, хронический трахеит, хронический отит, глухота на одно или оба уха;
- нарушения вестибулярной функции, вестибулярные синдромы;
- фобические тревожные расстройства;
- неврастения, неврозы, невротические реакции, связанные со стрессом, психические расстройства вследствие повреждения или дисфункции головного мозга;
- расстройства личности и поведения, вызванные употреблением психоактивных веществ, эмоциональные расстройства (тики, энурез, логоневроз, др.);
- специфические расстройства личности (психопатии), шизофрения, бредовые расстройства, мания с психотическими симптомами;
- нервная анорексия, эпилепсия, специфическое расстройство развития моторных функций;
- детский аутизм, расстройства поведения, задержка психического развития, органические заболевания центральной нервной системы, а также последствия перенесенных заболеваний (энцефалит, менингит, арахноидит, закрытых травм черепа, и др.);
- детский церебральный паралич, поражения периферической нервной системы, болезни нервно-мышечного синапса и мышц, поражения отдельных нервов, нервных корешков и сплетений, болезни спинного мозга;
- косоглазие, слепота, болезни век, заболевания сосудистой оболочки и сетчатки, болезни зрительного нерва и зрительных путей;
- врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь;
- хронические болезни женских тазовых органов;
- увеличение щитовидной железы, сахарный диабет;
- дерматит, экзема.