

## АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Школа танца для взрослых»

Статус программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа танца для взрослых»
Направленность	Хореографическое искусство.
Цель программы	Повышение общего тонуса тела, усиление иммунитета, овладение различными техниками восточных танцев.
Контингент обучающихся	Для взрослых с 18 лет.
Продолжительность реализации программы	1 год
Режим занятий	Аудиторные занятия по 45 мин. 1 занятие в неделю по 2 часа.
Форма организации процесса обучения	Занятия проводятся в групповых коллективах численностью от 10 до 12 человек.
Краткое содержание	<p>Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- словесный (объяснение, беседа, рассказ);</li><li>- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);</li><li>- практический;</li><li>- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).</li></ul> <p>Применение различных методов должно четко укладываться в схему поэтапного ведения занятий.</p> <p>Программа предусматривает последовательное усложнение заданий.</p> <p>Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы.</p> <p>В программу входят занятия по системе Пилатес, занятия у станка на растяжку и осанку, укрепление мышц спины и пресса. Так же включаются занятия по Восточным танцам, направленные на развитие женственности.</p> <p>Танец — ритмичные, выразительные движения тела, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танец, возможно — древнейшее из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека передавать другим людям свои радость или скорбь посредством своего тела. Почти все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении. На данном этапе развития танец раскрывает духовно - нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы. «В танце есть элемент и легенды, и жизни. Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому - что в хореографии есть нечто от искусства и нечто от жизни, в нём</p>

	<p>должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...»</p> <p>Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Хореография - искусство многогранное, объединяющее действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.</p> <p>Особенностью данной программы является сочетание различных фитнес-техник, в частности: динамический Пилатес, Калланетик, беллиданс.</p>
<p>Ожидаемый результат</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение различных фитнес-техник;</li> <li>- формирование культуры отношения к телу;</li> <li>- ознакомление с историей и культурой народов мира;</li> <li>- развитие координации, выносливости и гибкости;</li> <li>- воспитание эстетического вкуса, интереса к народным традициям, терпения, внимания.</li> </ul> <p>Актуальность данной программы состоит в обращении к народной культуре.</p>