

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кемеровский государственный институт культуры
Факультет хореографии
Кафедра классической и современной хореографии

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
тренаж классического танца

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки
52.03.01. «Хореографическое искусство»

Профиль подготовки
**«Искусство балетмейстера»,
«Балетмейстер, преподаватель хореографических дисциплин»**

Квалификация (степень) выпускника
«Бакалавр»

Форма обучения:
очная

Кемерово

Рабочая программа дисциплины составлена по требованиям ФГОС ВО (3++) по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», профили «Искусство балетмейстера», «Балетмейстер, преподаватель хореографических дисциплин», квалификация (степень) выпускника – «Бакалавр».

Утверждена на заседании кафедры классической и современной хореографии и рекомендована к размещению на сайте Кемеровского государственного института культуры «Электронная образовательная среда КемГИК» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/> 28.04.21г., протокол № 9.

Переутверждена на заседании кафедры классической и современной хореографии 29.06.2022 г., протокол №11, 29.08.2023 г., протокол №1, 22.05.2024, протокол №10, 15.05.2025 г., протокол № 5

Физическая культура и спорт: тренаж классического танца: рабочая программа дисциплины по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», профили «Искусство балетмейстера», «Балетмейстер, преподаватель хореографических дисциплин», квалификация (степень) выпускника – «бакалавр» / *Сост.* С. Г. Баталова. – Кемерово: Кемеров. гос. ин-т культуры, 2022. – 13 с. – Текст: непосредственный.

Составитель:
старший преподаватель кафедры
классической и современной
хореографии
факультета хореографии КемГИК
С.Г. Баталова

Содержание

1. Цели освоения дисциплины(модуля)	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы бакалавриата	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	4
4. Объем, структура и содержание дисциплины	4
4.1. Объем дисциплины (модуля) и структура дисциплины	4
4.2. Структура дисциплины	4
4.3. Содержание дисциплины	5
5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии	9
5.1. Образовательные технологии	9
5.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения	9
6. Фонд оценочных средств	10
6.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости	10
6.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины	10
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	10
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
8.1. Основная литература	11
8.2. Дополнительная литература	11
8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	11
8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы	12
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
10. Перечень ключевых слов	12

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт: тренаж классического танца» является развитие у обучающихся морально волевых качеств, природных физических данных, формирование основных системных знаний по физической культуре и спорту на примере тренажа по классическому танцу, и подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках блока базовых дисциплин (модулей) по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», профили «Искусство балетмейстера», «Балетмейстер, преподаватель хореографических дисциплин», квалификация (степень) выпускника – «Бакалавр» в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы).

«Физическая культура и спорт: тренаж классического танца» предполагает тесную взаимосвязь с такими специальными дисциплинами, как: «Теория, методика и практика классического танца», «Анатомия, физиология, биодинамика и основы медицины в хореографии» и т. д.

В соответствии с ООП и учебным планом курс рассчитан на 1 семестр обучения, и формирует целостную систему взглядов, знаний и профессиональных навыков.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт: тренаж классического танца», направлено на формирование следующих компетенций (УК, ПК) и индикаторов их достижения.

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		
	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7.1. основы использования физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	7.2. поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.	
ПК-12- Способен демонстрировать необходимую технику исполнения, запоминать и стилистически верно воспроизводить (демонстрировать)	ПК-12.2 знать стилевые, национальные, региональные особенности исполнения различных хореографических произведений;	ПК-12.1 запоминать хореографический материал и демонстрировать необходимую технику исполнения; ПК-12.3	

хореографический материал, видеть и исправить технические, стиливые и иные ошибки собственные и других исполнителей		исправлять стиливые и технические ошибки	
---	--	--	--

4. Объем, структура и содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины (модуля) и структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2-е зачетные единицы, 72 академических часа контактной (аудиторной) работы с обучающимися. В том числе 18 часов (25%) аудиторной работы проводится в интерактивных формах.

4.2. Структура дисциплины

№/ №	Наименование модулей (разделов) и тем	Семестр	Виды учебной работы, и трудоемкость (в часах)					
			Всего	Лекци и	Семинарские / Практически е занятия	Индив. занятия	В т.ч. ауд. занятия в интерактивн ой форме*	СРО
Раздел 1. Тренаж классического танца. Разминка.								
1.1	Общая разминка - на середине зала.	1	2		2/1*		1* Просмотр видео материала	
1.2	Статическая разминка - у станка.	1	2		2/1*		1* Просмотр видео материала	
	Всего:		4		4			
Раздел 2. Тренаж классического танца. Партерная гимнастика.								
2.1	Комплекс упражнений на развития подвижности суставно-связочного аппарата (развитие выворотности).	1	4		4/1*		1* Просмотр видео материала	
2.2	Комплекс упражнений на развития гибкости, эластичности мышц, танцевального шага (stretching-растягивание).	1	4		4/1*		1* Просмотр видео материала	
2.3	Силовые упражнения на укрепление суставно связочного аппарата и мышечного корсета.	1	4		4/1*		1* Просмотр видео материала	

2.4	Общая разминка и комплексы упражнений партерной гимнастики	1	56		56/13*		12* Творческое задание.	
	Всего:		72		68			
	Всего часов в интерактивной форме:						18*	
	Итого:		72		72			

4.3. Содержание дисциплины

№ п/п	Содержание дисциплины (Разделы. Темы)	Результаты обучения	Виды оценочных средств; формы текущего контроля, промежуточной аттестации.
Раздел 1. Тренаж классического танца. Разминка.			
1.1.	Тема 1. Общая разминка - на середине зала. Общеразвивающие упражнения. Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Разновидности прыжков.	Формируемые компетенции: (УК-7); (ПК-12). В результате изучения темы обучающийся должен: знать: - основы использования физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК-7); ПК-12.2 знать стиливые, национальные, региональные особенности исполнения различных хореографических произведений; уметь: - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); ПК-12.1 запоминать хореографический материал и демонстрировать необходимую технику исполнения; ПК-12.3 исправлять стиливые и технические ошибки	Практический показ.
1.2.	Тема2. Статическая разминка у станка: -Releve; -Demi-plie и grand- plié; -Battement tendu; -Port de bras.	Формируемые компетенции: (УК-7); (ПК-12). В результате изучения темы обучающийся должен: знать: - основы использования физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних	Устный опрос. Практический показ. Тестирование.

		и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК-7); ПК-12.2 знать стиливые, национальные, региональные особенности исполнения различных хореографических произведений; уметь: - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); ПК-12.1 запоминать хореографический материал и демонстрировать необходимую технику исполнения; ПК-12.3 исправлять стиливые и технические ошибки	
Раздел 2. Тренаж классического танца. Партерная гимнастика.			
2.1.	Тема1. Комплекс упражнений на развития подвижности суставно-связочного аппарата (развитие выворотности). Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава. Упражнения для развития подвижности коленного сустава. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Упражнения для развития подвижности грудного и поясничного отдела позвоночника.	Формируемые компетенции: (УК-7); (ПК-12). В результате изучения темы обучающийся должен: знать: - основы использования физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК-7); ПК-12.2 знать стиливые, национальные, региональные особенности исполнения различных хореографических произведений; уметь: - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); ПК-12.1 запоминать хореографический материал и демонстрировать необходимую технику исполнения; ПК-12.3 исправлять стиливые и технические ошибки	Устный опрос. Практический показ.
2.2.	Тема2. Комплекс упражнений на развития гибкости, эластичности мышц, танцевального шага (stretching-растягивание).	Формируемые компетенции: (УК-7); (ПК-12). В результате изучения темы обучающийся должен: знать: - основы использования физической культуры для	Устный опрос. Практический показ.

	1.Статическая растяжка (Static Stretching); 2.Пассивная растяжка (Passive Stretching); 3.Динамическая растяжка(Dynamic Stretching); 4.Баллистическая растяжка(Ballistic Stretching); 5.Активная изолированная растяжка(Active Isolated Stretching).	осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК-7); ПК-12.2 знать стилевые, национальные, региональные особенности исполнения различных хореографических произведений; уметь: - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); ПК-12.1 запоминать хореографический материал и демонстрировать необходимую технику исполнения; ПК-12.3 исправлять стилевые и технические ошибки	
2.3.	Тема3. Силовые упражнения на укрепление суставно-связочного аппарата и мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. Упражнения для укрепления мышц груди. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для укрепления грудного и поясничного отдела позвоночника. Упражнения для укрепления мышц ног.	Формируемые компетенции: (УК-7); (ПК-12). В результате изучения темы обучающийся должен: знать: - основы использования физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК-7); ПК-12.2 знать стилевые, национальные, региональные особенности исполнения различных хореографических произведений; уметь: - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); ПК-12.1 запоминать хореографический материал и демонстрировать необходимую технику исполнения; ПК-12.3 исправлять стилевые и технические ошибки	Устный опрос. Практический показ.

2.4.	Тема4. Общая разминка и комплексы упражнений партерной гимнастики. Разминка(на середине зала, у станка). Комплекс упражнений на развития подвижности суставно-связочного аппарата (развитие выворотности). Комплекс упражнений на развития гибкости, эластичности мышц, танцевального шага (stretching-растягивание). Силовые упражнения на укрепление суставно-связочного аппарата и мышечного корсета.	Формируемые компетенции: (УК-7); (ПК-12). В результате изучения темы обучающийся должен: знать: - основы использования физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК-7); ПК-12.2 знать стилевые, национальные, региональные особенности исполнения различных хореографических произведений; уметь: - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); ПК-12.1 запоминать хореографический материал и демонстрировать необходимую технику исполнения; ПК-12.3 исправлять стилевые и технические ошибки	Практический показ. Контрольный урок.
			Зачет.

5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии

5.1. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», профили «Искусство балетмейстера», «Балетмейстер, преподаватель хореографических дисциплин», квалификация (степень) выпускника – «Бакалавр» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Особенность преподавания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт: тренаж классического танца» составляет тесное сочетание образовательных и информационно коммуникативных технологий. В ходе обучения используются следующие виды:

- традиционные образовательные технологии, включающие аудиторные занятия в форме практических занятий;
- электронные технологии, предполагающие использование электронных ресурсов в учебном процессе (мультимедийные презентации);

Интерактивные формы проведения занятий: творческие задания, просмотр видеоматериалов мастер-классов с последующим анализом и обсуждением в рамках задач учебной дисциплины. В условиях применения интерактивных технологий обучения у обучающихся развиваются коммуникативные, творческие способности, формируются

общечеловеческие ценности, моральные и эстетические качества личности. На данных занятиях создаётся установка на творческую деятельность, педагогический поиск. Постепенно формируется и обогащается творческий потенциал личности будущего артиста-танцовщика, педагога-репетитора.

В ходе обучения используются также компьютерные технологии, использование электронных ресурсов в учебном процессе. (*«Электронной информационно-образовательной среде КемГИК»* со ссылкой на web-адрес <http://edu.kemguki.ru/>).

5.2. Информационно-коммуникационные технологии

Современный учебный процесс в высшей школе требует существенного расширения арсенала средств обучения, широкого использования средств информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных ресурсов, интегрированных в электронную образовательную среду. В ходе изучения обучающимися учебной дисциплины «Физическая культура и спорт: тренаж классического танца» применение электронных образовательных технологий (e-learning) предполагает размещение различных электронно-образовательных ресурсов на сайте электронной образовательной среды КемГИК по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/course/view.php?id=6387>, отслеживание обращений обучающихся к ним, а также использование интерактивных форм обучения.

Электронно-образовательные ресурсы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт: тренаж классического танца» включают так называемые статичные электронно-образовательные ресурсы: электронными презентациями, наглядными ресурсами (мастер-классы), ссылки на учебно-методические ресурсы Интернет и др. Ознакомление с данными ресурсами доступно каждому обучающемуся посредством логина и пароля. Обучающиеся могут работать со статичными ресурсами, читая их с экрана или сохраняя на свой локальный компьютер для дальнейшего ознакомления. В процессе изучения учебной дисциплины для обучающегося важно освоить данные ресурсы в установленные преподавателем сроки.

При освоении указанной дисциплины в электронно-образовательных ресурсах применяются интерактивные формы обучения: демонстрируются творческие задания, мастер-классы, семинары, лаборатории. Работа с указанными выше источниками дисциплины требует активной деятельности обучающихся, регламентированной сроками, требованиями к представлению конечного результата и др.

При выполнении творческих заданий электронная образовательная среда КемГИК позволяет преподавателю наладить обратную связь с обучающимися и посредством получения от них выполненных заданий в электронном варианте. Это предварительная проверка их работ по дисциплине, аудио-, видеофайлы. Выполненные задания присылаются обучающимися в асинхронном режиме (offline); также программными средствами LMS Moodle предусмотрена возможность отправки заданий в режиме online. После проверки выполненного задания преподавателем выставляется отметка, видимая обучающемуся в элементе «Оценки».

6. Фонд оценочных средств

6.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль (семестровый) осуществляется в форме урока (практический показ тренажа классического танца - партерная гимнастика) и теоретической части (по усмотрению педагога).

6.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Итого форма контроля - проведение зачета состоящего из практической части (контрольный урок) и теоретической части (по усмотрению педагога).

Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт: тренаж

классического танца»:

Обучающиеся должны осознанно и свободно владеть содержанием комплексов упражнений. Исполнять упражнения уверенно, без ошибок, демонстрировать физическую готовность опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

- работа с электронными информационными ресурсами;
- участие в работе мастер-классов, творческих лабораторий;
- подготовка к сдаче зачёта.

Занятие по дисциплине «Физическая культура и спорт: тренаж классического танца» включают разминку, комплексы упражнений партерной гимнастики, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрев мышц, концентрации внимания и т.д. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающие упражнения.

При составлении комплексов упражнений партерной гимнастики следует учитывать физиологические особенности обучающихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4-5 раз);
- выполнение упражнений с предельной амплитудой движений;
- использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;
- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;
- контроль за дыханием на протяжении всего занятия;
- последовательность и систематичность занятий;
- построение треножа от простого - к сложному;
- исключение физических упражнений в период острых заболеваний.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие [Текст] / Виленский М. Я.; Горшков А.Г. - 3-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2013. - 239 с

8.2. Дополнительная литература

2. Костровицкая, В.С. Классический танец. Слитные движения. Руки [Текст]: учебное пособие / В.С. Костровицкая. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 128с.: нот., ил.
3. Балет [Текст]: энциклопедия. – Москва: Советская энциклопедия, 1981. – 623с., ил.
4. Бахрушин, Ю.А. История русского балета [Текст]: учебное пособие / Ю.А. Бахрушин. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 336с.
5. Бурцева, Г.В. Развитие творческого мышления специалиста – хореографа [Текст]: монография / Г.В. Бурцева. – Барнаул: Алтайский университет, 2001. – 154с.
6. Васильева, Т.И. Балетная осанка [Текст]: методическое пособие / Т.И. Васильева. – Москва: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993. – 48с.
7. Головкина, С.Н. Уроки классического танца в старших классах [Текст]: учебное пособие / С.Н. Головкина. – Москва: Искусство, 1989. – 160с., ил.
8. Кремшевская, Г.Д. Агриппина Яковлевна Ваганова [Текст]: Г.Д. Кремшевская. – Ленинград: Искусство, 1981. – 136с., 31л. ил.
9. Мессерер, А.М. Уроки классического танца [Текст]: А.М. Мессерер. – Санкт-Петербург:

Лань, Планета музыки, 2004. – 400с., ил.

10. Папашвили, Г.А. Методика составления комбинированных заданий по классическому танцу [Текст]: учебное пособие / Г.А. Папашвили. – Барнаул: Алтайский государственный институт искусств и культуры, 2001. – 105с.

11. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа [Текст]: В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 384с., ил.

12. Новерр, Ж.Ж. Письма о танце [Текст]: Ж.Ж. Новерр. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2007. – 384с., ил.

8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

13. Новерр, Ж. Ж. Письма о танце {Электронный ресурс} / Ж. Ж. Новерр. – Москва: Директ-Медиа, 2011. – 138 с. // Университетская библиотека online. – Электрон. дан. – Москва: Изд-во «Директ-Медиа», 2011. - 138 с. – Режим доступа: http://www.biblioclub.ru / 89135 _Pisma _o _tanse. html. – Загл. с экрана.

14. Пасютинская, В. М. Путешествие в мир танца {Электронный ресурс} / В.М. Пасютинская. – Санкт-Петербург: Алетей, 2011. – 416с. // Университетская библиотека online. - Электрон. дан. – Санкт-Петербург: Алетей, 2011. - 416с. – Режим доступа: http://www.biblioclub.ru / 829226 _Puteshestvie _v _mir _tansa. html. – Загл. с экрана.

15. Плещеев, А. А. Наш балет (1673-1899) {Электронный ресурс} /А. А. Плещеев. - Санкт-Петербург: Типография А. Бенке, 1899. - 403 с. // Университетская библиотека online. - Электрон. дан. – Санкт-Петербург: Типография А. Бенке, 1899. – 403 с. – Режим доступа: http://www/biblioclub.ru / 99984 _Nach _balet _1673 _1899. _html. - Загл. с экрана.

16. Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электрон.библ. система. – Электрон.дан. – Москва: Директ-Медиа, 2001-2012. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>.-Загл. с экрана.

8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы

- Электронный каталог библиотеки КемГИК: <http://library.kemguki.ru/phpopac/>
- ЭБС «Университетская библиотека online»: www.biblioclub.ru
- Перечень электронных образовательных ресурсов НБ КемГИК http://www.kemguki.ru/images/stories/biblioteka/2016/resyrs_kemgik.pdf).
- Регламент и методические указания [Текст] / А.Ш. Меркулова. – Кемерово: КемГУКИ, 2012. – 25 с. <http://ebooks.kemguki.ru/protected/Bibliot/2013/MERKULOVA6.pdf>.
- Операционная система – MSWindows (10, 8,7, XP)
- Офисный пакет – Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)
- Антивирус - Kaspersky Endpoint Security для Windows
- Музыкальный редактор – Sibelius

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- **учебные аудитории** для проведения занятий, укомплектованные гимнастическими ковриками, техническими средствами, мультимедийным оборудованием, наглядными пособиями;
- **технические средства обучения (медиаотека);**
- **учебно-методический кабинет** института хореографии для обучающихся, оснащённый компьютерной техникой с подключением к Интернету, учебно-методической литературой по дисциплине, видеозаписями занятий, мастер-классов.

10. Перечень ключевых слов

выворотность

выразительность

гибкость
компетентность
контроль
координация
культура исполнения
манера исполнения
методика
музыкальная раскладка
новаторство
образование
объяснение
осанка
основные требования
особенности исполнения
правила исполнения
природные данные
проведение урока
профессионализм
развитие
разминка
ритм
систематизация движений
специфика
стретчинг
танцевальный шаг
темп
теория
тренаж
умение
форма
физиологические механизмы
физическая культура и спорт