

## **Аннотация** **к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе** **«Фитнес»**

**Актуальность** данной программы заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками в направлении «Современная хореография». Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для хореографических коллективов, т.к. классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем воспитанникам, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому человеку самовыражения через движения.

С каждым годом всё больше и больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

Хореография – один из древнейших видов искусства. Танец – это волшебный мир, в котором с помощью языка тела и музыки можно выразить любое чувство. Танец, как литература и музыка, раскрывает многогранность национальных традиций народа. С помощью танцевальной лексики можно раскрыть историю народа, его настоящее и будущее, показать все позитивные и негативные стороны человеческой натуры. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать у учащихся уверенность в себе, упорство и трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения. Через изучение основ хореографии обучающиеся приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, формируется эстетический вкус.

Занятия современной хореографией помогают обучающимся снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что изучение обучающимися современного танца проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомством с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной и художественной культурами. Средствами этих занятий у обучающихся формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Программа предполагает синтез видов искусств: живописи и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения, акцент ставится на изучение современной хореографии.

Получив возможность осваивать импровизации, обучающийся избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

Кроме прикладных знаний в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, диспутов, посещения спектаклей и концертов по данному профилю, конкурсных поездок, проведения традиционных досуговых мероприятий, направленных на осознание обучающимися значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

**Адресат программы** – это обучающиеся в возрасте с 18 до 35 лет.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060906

Владелец Ткалич Светлана Анатольевна

Действителен с 09.04.2026 по 09.04.2027