

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»  
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)

Принята:  
Решением Педагогического совета  
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»  
Протокол № 4  
от «16» апреля 2025 г.

Утверждаю:  
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»  
О.Н. Смирнова  
«16» апреля 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа

**«Кадетский вальс»**

**Хореография**  
**Объединение «ВПК «Зарница»**

Направленность:  
Художественная

Стартовый уровень

Для учащихся: 7-14 лет

1 год обучения

Составитель:  
Валик А.Д.  
педагог дополнительного  
образования

Сыктывкар,  
2025 г.

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно - педагогических условий.	10
2.1. Условия реализации программы	10
2.2. Информационно - методическое обеспечение	10
2.3. Методы и технологии обучения и воспитания	11
2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации.	13
2.5. Список литературы	13
3. Приложения	16

## 1. Раздел. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Кадетский вальс» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказом Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»[Электронный ресурс] – Режим доступа [https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/Prikaz\\_Minprosvescheniya\\_Rossii\\_ot\\_27.07.pdf](https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf)

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

- Постановлением Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Стратегией социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

В соответствии со «Стратегией социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» наиболее важными проектами являются «Укрепление общественного здоровья», «Успех каждого ребенка». Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, и всестороннее развитие каждого ребенка являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар.

Проекты Республики Коми «Культурная среда», «Творческие люди» и концепция развития культурного кластера РК являются приоритетными направлениями социально-экономического развития республики, которые направлены на культурное развитие и творческую самореализацию личности.

Растущий интерес к кадетству объясняется тем, что многие родители заранее задумываются о будущем своих детей, хотят видеть их здоровыми, образованными и талантливыми.

Основными же задачами кадетского обучения является формирование патриотизма, физических и творческих способностей, формирование личностной культуры учащихся, что достигается через организацию дополнительного образования.

#### Характеристика Программы

1. По степени авторства – модифицированная.
2. По уровню освоения: одноуровневая, стартовый уровень сложности.
3. По форме содержания и организации образовательного процесса: традиционная.

**Уровень программы.** Уровень сложности программы- стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися первоначальных знаний в области хореографии, танцевального этикета, носит ознакомительный характер, рассчитана для учащихся без специальной подготовки.

**Направленность Программы** – художественная.

**Актуальность Программы** обусловлена тем, что кадет, должен быть

образованной и воспитанной личностью, испытывающий чувство гордости за свою страну и сопричастность к ее жизни, истории и традициями.

**Отличительные особенности.** Программа составлена на основе анализа типовой программы: Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Изд. 3-е, доп./ под ред. Т.Н. Овчинниковой, Москва: «Просвещение», 1986. - 77с.; Рожкова С.Н. «Бальный танец» 2012 г., МОУДОД «Центр детского творчества».

Содержание программы отличается, от имеющихся программ тем, что разработана специально для кадетских классов муниципальных школ, с учетом специфики подготовки будущей военной элиты. Совмещение танцевальных стилей и направлений, с правилами этикета позволяющих осуществить комплексное эстетическое воспитание учащихся в течение всего года обучения, с учетом возрастных особенностей учащихся.

**Адресат программы.** Программа предусматривает обучение детей 7-14 лет. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося.

Состав учащихся в группах: постоянный, разнополый, разновозрастной. По данной программе могут обучаться дети с ОВЗ, находящиеся в ТЖС, состоящие на разных профилактических учётах.

Количество учащихся в группе не более 25 чел.

**Срок освоения программы.** Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 36 часа.

**Формы обучения:** очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, парная,

индивидуальная.

**Виды занятий:** учебное занятие, игра, беседа, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, конкурсы.

### **Режим занятий**

Длительность одного академического часа составляет 30 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1 год обучения	36 часов	1 занятие (по 1 часу 1 раз в неделю)	30 минут

## **1.2. Цель и задачи программы**

Основной **целью** программы является развитие интеллектуальных, творческих способностей учащихся кадетских классов, посредством хореографического искусства.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Формирование знаний и представлений об истории и традициях хореографического искусства у кадетов.
2. Научить исполнять базовые движения и комбинации под различный музыкальный материал;
3. Приобретение умений базовых движений и фигур вальса и танцевальных комбинаций

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание гражданской позиции через военно – патриотические танцы.
2. Воспитание воли, характера, дисциплины, уважения к старшим и чувства со-товарищества;

3. Формирование осознанного выполнения правил здорового и безопасного образа жизни;
4. Воспитание любви к своей малой Родине, городу Сыктывкару и Республике Коми.
5. Развитие эмоциональной сферы и потребности в творческой деятельности;

**Развивающие:**

1. Развитие коммуникативных навыков
2. Развитие адекватной самооценки.
3. Развитие мотиваций к учебной деятельности.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	-	1	1	
2	Ритмика	1	4	5	
3	Общая танцевальная подготовка	-	5	5	Текущий контроль
4	Вальс	1	9	10	
5	Постановка танца	1	9	10	
6	Репетиционная работа	-	4	4	
7	Итоговое занятие	-	1	1	Промежуточная аттестация
	Итого	3	33	36	

Содержание программы 1 года обучения.

#### **1. Вводное занятие**

*Теория.* Проведение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с программой, расписанием. Постановка задач на новый учебный год.

*Практика.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), разминки, построение.

## **2. Ритмика**

*Практика:* Изучение движений: поклон, простой шаг с носка, шаг на полупальцах, пятках; маршевый шаг, подскоки, галоп, бег. Выполнение движений под различный музыкальный счет. Изучение пространственных рисунков-фигур, построение и перестроение. Маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте вокруг себя, вправо, влево; повороты на месте продвижение на углах, с прыжком.

## **3. Общая танцевальная подготовка**

*Практика:* Изучение прыжков. Общие принципы построения и ориентации в хореографическом зале, на сцене, позиции рук и ног в классическом танце, танцевальные позиции в паре. Партерная гимнастика.

### **Текущий контроль.**

*Теория:* Проверка знаний хореографических терминов и музыкальных размеров.

*Практика:* Выполнение упражнений партерной гимнастики: упражнения для стоп; упражнения для мышц брюшного пресса; упражнения на гибкость плечевого и поясничного суставов.

## **4. Вальс**

*Теория:* История возникновения и развитие вальса. Этика взаимоотношений в парном танце. Понятие «Пары в бальной хореографии», навыки приглашения, основные позиции в паре.

*Практика:* Изучение движений: Позиции ног, рук. Положение рук в вальсе по одному, в паре. Основной шаг вальса, вальсовая дорожка в продвижении вперед, назад, по кругу, вальсовые повороты.

## **5. Постановка танца**

*Теория:* изучение основных правил танцевального этикета:

- приходить вовремя на занятие по танцам;
- вход в танцевальный класс;
- дресс-код;
- разговоры на занятиях по танцам;

- водные паузы в танцевальных классах;
- перерывы на уборную в танцевальных классах;
- отвлекающие факторы на занятиях танцами;
- поблагодарить учителя после занятий танцами.

*Практика:* Постановка танца

## 6. Репетиционная работа

*Практика:* Отработка движений танца. Репетиция танца.

## 7. Итоговое занятие

### Промежуточная аттестация

*Теория:* Проверка знаний основных правил танцевального этикета.

*Практика:* Показ танцевального номера. Выполнение позиций рук и ног в классическом танце, танцевальных позиций в паре.

### 1.4 Планируемые результаты

Задачи	Результаты
<p>Обучающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений об истории и традициях хореографического искусства у кадетов.</li> <li>2. Научить исполнять базовые движения и комбинации под различный музыкальный материал;</li> <li>3. Приобретение умений базовых движений и фигур вальса и танцевальных комбинаций</li> </ol>	<p>Предметные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформированы знания и представления об истории и традициях хореографического искусства у кадетов.</li> <li>2. Умеют исполнять базовые движения и комбинации под различный музыкальный материал;</li> <li>3. Приобрели умения базовых движений и фигур вальса и танцевальных комбинаций</li> </ol>
<p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие коммуникативных навыков</li> <li>2. Развитие адекватной самооценки.</li> <li>3. Развитие мотиваций к учебной деятельности.</li> </ol>	<p>Метапредметные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развита коммуникативные навыки</li> <li>2. Развита адекватная самооценка.</li> <li>3. Развита мотивация к учебной деятельности.</li> </ol>
<p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание гражданской позиции через военно – патриотические танцы.</li> <li>2. Воспитание воли, характера, дисциплины, уважения к старшим и чувства со-товарищества;</li> <li>3. Формирование осознанного выполнения правил здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>4. Воспитание любви к своей малой Родине, городу Сыктывкару и Республике Коми.</li> <li>5. Развитие эмоциональной сферы и потребности в творческой деятельности;</li> </ol>	<p>Личностные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитана гражданская позиция через военно – патриотические танцы.</li> <li>2. Воспитана воля, характер, дисциплина, уважение к старшим и чувство со-товарищества;</li> <li>3. Сформировано осознанное выполнение правил здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>4. Воспитана любовь к своей малой Родине, городу Сыктывкару и Республике Коми.</li> <li>5. Развита эмоциональная сфера и потребности в творческой деятельности;</li> </ol>

## 2 Раздел. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1 Условия реализации программы

*Оборудование*, необходимое для проведения занятий:

- половое покрытие;
- зеркала;
- магнитофон;
- концертные костюмы, обувь;

Учащиеся занимаются в зале в специальной танцевальной форме (футболка, шорты/лосины, балетки/носки).

## **2.2. Информационно - методическое обеспечение**

- нормативно-правовые документы;
- календарно тематическое планирование
- справочная учебно-методическая литература и периодические издания;
- учебно-методический комплект;
- дидактические материалы (методические пособия, схемы иллюстрации, и т.д.);
- сборники танцевальной музыки, флэш-накопители, видео – материал.

Составной частью информационного обеспечения являются электронные ресурсы:

- Школа танца онлайн [https://vk.com/school\\_dance\\_online](https://vk.com/school_dance_online)
- Хореографу в помощь - Dancehelp.ru [https://vk.com/horeograf\\_club](https://vk.com/horeograf_club)
- Практикующий хореограф [https://vk.com/horeograf\\_praktik](https://vk.com/horeograf_praktik)
- Онлайн семинары для хореографов <https://vk.com/club185188305>

### **Дидактические материалы:**

- Карточки – схемы элементов движений вальса.
- Схемы движений вальса.
- Тесты, анкеты и Гугл - формы.
- Видео - презентации.

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование с

определенными навыками и опытом хореографической работы.

### **2.3. Методы и технологии обучения и воспитания**

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы обучения:

1. Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные, игровой, частично-поисковый).
2. Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).
3. Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).
4. Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

*Методы в хореографии:*

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
- Метод использования слова; с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Приемы: комментирование; инструктирование; корректирование.

*Методы организации занятия по хореографии:*

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
  - проработка и закрепление пройденного программного материала;
  - раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;
  - создание хореографических композиций.
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей.

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

**Педагогические технологии:**

- технология группового обучения: предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию; особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ребенка; состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности;
- дистанционное обучение,
- игровая деятельность: игра тесно связана с обучением на занятиях, с наблюдениями повседневной жизни; она учит самостоятельно решать игровые задачи, находить лучший способ осуществления задуманного, пользоваться своими знаниями, выражать их словом; игра служит поводом

для сообщения новых знаний, для расширения кругозора. *Здоровьесберегающие технологии* - как система мер, направленных на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса.

## 2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации.

### 1 год обучения

Виды контроля	Цели и задачи	Содержание	Формы контроля	Критерии
Текущий контроль	1. Знание хореографических терминов.  2. Проверка практических умений и навыков	Узнать и написать название позиций ног.  Выполнение упражнений партерной гимнастики.	Задание на узнавание.  Контрольные упражнения.	Высокий Средний Низкий Приложение №1
Промежуточная аттестация	Знание правил танцевального этикета.  Проверка усвоения материала по итогам года.	Назвать основные правила танцевального этикета. Координация тела и пластичность движений, шаг, гибкость, техника исполнения, пластичность	Задание на знание.  Практическая работа	Высокий Средний Низкий Приложение №1

## 2.5. Список литературы

- Нормативно – правовые документы:
  - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
  - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>
  - Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
  - Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
  - приказ Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] – Режим доступа [https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/Prikaz\\_Minprosvescheniya\\_Rossii\\_ot\\_27.07.pdf](https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf)

- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>

- ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>

- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://docs.cntd.ru/document/561232576>

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п. п [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

[http://www.ddt-sosnogorsk.ru/2024/pfdo/prikaz-767-p\\_ot\\_15.12.2023\\_compressed-szhatyj.pdf](http://www.ddt-sosnogorsk.ru/2024/pfdo/prikaz-767-p_ot_15.12.2023_compressed-szhatyj.pdf)

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TqMBA>

- Устав МУДО «ЦДОД «Орбита»

### **Интернет-ресурсы**

- Детский портал «Солнышко» [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://www.solnet.ee/>
- Журнал "Справочник старшего воспитателя" [Электронный ресурс] - Режим доступа : <http://vosпитatel.resobr.ru/>
- Журнал «Обруч» [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://www.obruch.ru/>
- Интернет-семинары» [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://resobr.ru/>
- Конкурсная деятельность [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.maaam.ru/>
- Методические материалы и программное обеспечение [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://kpolyakov.narod.ru>
- Методические материалы для педагогов» [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://doshvozrast.ru/>
- Профессиональное сообщество педагогов «Методисты» Электронный ресурс] Режим доступа : <http://resobr.ru/>
- Сайт "Фестиваль педагогических идей. Открытый урок" » [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://festival.1september.ru/>
- Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс] Режим доступа : <https://nsportal.ru/>

## Приложение №1

### Оценочные и контрольно-измерительные материалы для осуществления диагностики уровня освоения программы

#### 1 год обучения Текущий контроль

Теоретическая часть: Подписать названия позиций ног.



Правильные ответы: 1- I; 2- II ; 3 - III ; 4 - IV ; 5- V ; 6 - VI .

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Максимальное количество баллов – 6.

Высокий уровень: 5-6 баллов;

Средний уровень: 4 – балла;

Низкий уровень: менее 4 баллов

Практическая часть: Выполнение упражнений партерной гимнастики:

- упражнения для стоп;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения на гибкость плечевого и поясничного суставов.

#### Промежуточная аттестация

Теоретическая часть: Назвать основные правила танцевального этикета.

- приходить вовремя на занятие по танцам;
- вход в танцевальный класс;

- дресс-код;
- разговоры на занятиях по танцам;
- водные паузы в танцевальных классах;
- перерывы на уборную в танцевальных классах;
- отвлекающие факторы на занятиях танцами;
- поблагодарить учителя после занятий танцами.

Практическая часть: Показ танцевального номера (вальс). Выполнение позиций рук и ног в классическом танце, танцевальных позиций в паре.

Уровень	Критерии
Высокий	технически качественное исполнение упражнений;
Средний	грамотное исполнение с небольшими недочетами в техническом смысле;
Низкий	исполнение с большим количеством недочетов.