

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр творчества № 3»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета
30.08.2018 г.



Утверждаю

Директор МБОУ ДО ЦТ № 3
Н. М. Болсуновский
«30» августа 2018 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Эстрадно – цирковая студия «Надежда»**

Направленность программы	Художественно - эстетическая
Продолжительность обучения	7 лет
Возраст обучающихся	7 - 17 лет
ФИО разработчика	Ильина Н.В., Бондарчук Я.В., Черезова А.Р., Банщикова С.А., Капран О.В., Перияйнен А.А.

Пояснительная записка.

Направленность программы - **художественно - эстетическая.**

Комплексная образовательная программа цирковой студии «Надежда» решает целый спектр образовательных потребностей социума:

Включает комплекс дисциплин:

- Специальные физические упражнения с элементами акробатики;
- Хореография;
- Жанр;
- Акробатика по жанру.

Программа является модифицированной, типовой программы по цирковому искусству нет, в основе дисциплин «СФУ» и «Акробатика по жанру» лежат нормативные требования детско-юношеских спортивных школ, дисциплина «Хореография» построена на основе классического танца, «Жанр» - на основе цирковой практики педагогов, реализующих программу. Модификация программы в приложении акробатики, хореографии и СФУ для цирковой студии в дополнительном образовании (изменение возраста, методов работы, реализация хореографии как прикладной дисциплины для постановки номеров).

Актуальность данной программы заключается в нивелировке недостатков, наиболее распространенных в современном обществе. А именно:

1. Восполнение динамической недостаточности.
2. Объединение детей различных возрастов общей идеей.
3. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка.
4. Осуществление профилактики асоциального поведения детей и подростков.

Цель программы:

Создать условия для реализации творческих способностей ребенка средствами циркового искусства, через решение следующих задач:

1. выявление и развитие специальных цирковых способностей воспитанников.
2. приобщение воспитанников к цирковому искусству и современным тенденциям в этом виде искусства.
3. формирование коммуникативной компетентности у детей.

Обучение по программе строится следующим образом:

1. 1-2 годы обучения включают три учебных дисциплины (СФУ с элементами акробатики, хореография, жанр).
2. 3,4,5 годы обучения включает четыре учебных дисциплины (СФУ с элементами акробатике, хореография, жанр, жанр по акробатике).
3. 6,7 годы обучения предполагает совершенствования новинок в ранее изученных дисциплинах, включение воспитанников в концертную деятельность

Формы занятий:

- Групповые (учебные и постановочные)
- Индивидуальные (учебные и постановочные)

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю 2 по 45 минут.
2 год обучения – 2 раза в неделю 2 по 45 минут.

3 год обучения – 3 раза в неделю 2 по 45 минут.

4 год обучения – 3 раза в неделю 2 по 45 минут.

5 год обучения – 3 раза в неделю 2 по 45 минут.

6 год обучения – 3 раза в неделю 2 по 45 минут.

7 год обучения – 3 раза в неделю 2 по 45 минут.

С 3-его года обучения вводится вариативный учебный план для специализации воспитанников в выбранном виде жанра.

Ожидаемые результаты. По окончании обучения по программе ребенок должен:

1. владеть многими цирковыми жанрами (хуло – хупы, диаболо, жонглирование, эквилибр на катушках, трости, скакалки, ручной эквилибр).
2. приобрести опыт концертных выступлений, владеть необходимыми для публичных выступлений актерскими навыками;
3. обладать разными специальными цирковыми способностями (ловкость, быстрота, смелость, выносливость, усидчивость, гибкость, пластичность, сила, чувство ритма).

Формы отслеживания результатов:

1. наблюдение во время тренировок;
2. контрольные занятия (4 раза в год);
3. участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

Формы фиксации результата:

1. промежуточная и итоговая аттестация воспитанников (2 раза в год);
2. портфолио ребенка.

Учебно-тематический план:

Учебные дисциплины:	Изучаемые темы:	1г. 7-8 лет	2г. 8-9 лет	3г. 9-10 лет	4г. 10-11 лет	5г. 11-12 лет	6г. 12-13 лет	7г. 14-15 лет
хореография	теория	2	1	1				
	ритмика	32	15					
	Партерный экзерсис	34	20	4	6	6		
	Основы классического танца		36	30	30	30		
	Элементы народно-сценического танца			21	18	18		
	Джазовый танец			16	18	18		
	Итого:		68	72	72	72	72	
СФУ с элементами акробатике	Теоретические знания	14	20	20	20	10		
	Общефизические упражнения	14	8	30	20	40		
	Специальные упражнения	4	6	20	30	40		
	Изучение техники прыжковой акробатики	2	2	2	2	2		
	Итого:		34	36	72	72	72	
Акробатика по жанру	Общефизическая подготовка			14	10	6		
	Специальная подготовка			14	10	6		
	Ручной эквилибр				16	20	72	72
	Пластический этюд(каучук)			16	16	16	72	72
	Парно-групповая работа			14	14	20	72	72
	Теоретическая подготовка			14	6	4		
	Итого:			72	72	72	216	216
Жанр	теория	3	3	3	3	3		
	Эквилибр на катушках	16	16	10	10	11	36	36
	жонглирование	15	17	14	14	11	40	40
	Игра с диаволо			14	14	11	32	32
	Хуло-хупы			14	14	12	42	42
	Оригинальные трости			10	10	12	30	30
	Скакалки			7	9	12	36	36
	Итого:		34	36	72	72	72	216
Итого:		136	144	216	216	216	216	216

Содержание программы Хореография

1 год обучения - 68 часов

Теория: Законы танцевального этикета (беседа, лекция).

Партерный экзерсис (упражнения на полу). Способствует правильной постановке корпуса, ускорению, исправлению физических недостатков, общему физическому развитию и укреплению мышечного аппарата, формирует движенческие навыки;

Ритмика. Упражнения на развитие чувства ритма, темпа, создание музыкально-игрового образа.

2 год обучения - 72 часа

Теория: История возникновения и развитие классического танца (лекции).

Партерный экзерсис (упражнения на полу). Упражнения на развитие выворотности, натянутость стоп, коленей, напряжение и сокращение мышечного аппарата.

Основы классического танца. Изучение позиций рук, ног в классическом танце, основных упражнений классического экзерсиса лицом к станку.

Ритмика. Упражнения на развитие чувства ритма, темпа (определение сильной- слабой доли, темпа и характера музыки), создание музыкально-игрового образа.

3 год обучения - 72 часа

Теория. История зарождения народного танца (лекции);

Партерный экзерсис. Упражнения на развитие выворотности, натянутость стоп, коленей, напряжение и сокращение мышечного аппарата, упражнения на гибкость и растяжку, развитие силы ног.

Основы классического танца. Экзерсис у станка боком к палке в классическом варианте, изучение прыжков.

Элементы народно-сценического танца. Изучение простых элементов народного танца (шаги «гармошка», «елочка», простые дробы), развитие элементарных навыков координации движения.

Элементы джазового танца. Элементы джазового танца, развитие элементарных навыков координации движения, развитие силы ног, упражнения на гибкость позвоночника и суставов.

4 год обучения - 72 часа

Партерный экзерсис. Упражнения на развитие выворотности, натянутость стоп, коленей, напряжение и сокращение мышечного аппарата, упражнения на гибкость и растяжку, развитие силы ног. Увеличение количества подходов.

Экзерсис у станка. Экзерсис у станка боком и лицом к палке в усложненном варианте, совершенствование прыжковых комбинаций.

Элементы народно-сценического танца. Русские народные танцевальные движения,

развитие чувства позы, культура общения с партнером, навыки ансамблевого исполнения, умение ориентироваться в пространстве.

Элементы джазового танца. Джазовые танцевальные движения (пластика современных движений, совершенствование исполнительских способностей). Исполнение танцевальных композиций.

5 год обучения - 72 часа.

Партерный экзерсис. Упражнения на развитие выворотности, натянутость стоп, коленей, напряжение и сокращение мышечного аппарата, упражнения на гибкость и растяжку, развитие силы ног. Увеличение количества подходов.

Экзерсис у станка. Экзерсис у станка боком и лицом к палке в усложненном варианте, совершенствование прыжковых комбинаций. Увеличение количества подходов.

Элементы народно-сценического танца. Русские народные танцевальные движения, развитие чувства позы, культура общения с партнером, навыки ансамблевого исполнения, умение ориентироваться в пространстве. Совершенствование ранее изученных движений.

Элементы джазового танца. Джазовые танцевальные движения (пластика современных движений, совершенствование исполнительских способностей). Исполнение танцевальных композиций.

Специальные физические упражнения с элементами акробатики.

1-й год обучения – 34 часа.

Теория: Беседа «Гигиена тела и уход за спортивной формой»

Беседа « Бережное отношение к спортивному инвентарю»

Лекция «Причины травматизма и его предупреждение»

Общепедагогические упражнения. Упражнения для развития силы рук: сгиб-разгиб на коленях; сгиб-разгиб в висе лежа; ходьба на руках в парах.

Упражнения для развития силы ног: прыжки вверх из глубокого приседа; приседания.

Упражнения для развития мышц пресса и спины: подъем туловища в парах, прыжки на скакалке.

Специальные упражнения.

Упражнения для развития гибкости: складки; круговые движения туловища; мост из положения лежа, ласточка.

Упражнения на растяжку: «бабочка»; полушпагаты.

Изучение техники прыжковой акробатики: кувырки; колесо; стойки на голове и руках возле опоры.

Сдача акробатических элементов.

2-й год обучения – 36 часов.

Теория: Беседа. Первая помощь при ушибах и растяжениях.

Беседа. Знание страховки и самостраховки. Применение на практике.

Лекция. Роль акробатики в других видах жанра.

ОФП.

Упражнения для развития силы рук: сгиб-разгиб в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа.

Упражнения для развития силы ног: pistolетки возле опоры; поднимание-опускание на носках.

Упражнения для развития мышц пресса: лежа на спине поднимание и опускание туловища; подъем туловища самостоятельно; лежа на спине поднимание-опускание прямых ног.

Упражнения для развития мышц спины: в парах на возвышении.

Специальные упражнения.

Упражнения для развития гибкости: мост с прямыми ногами; коробочка; лодочка.

Упражнения на растяжку: махи в различные стороны возле опоры; шпагаты.

Изучение техники прыжковой акробатики.

Стойки на голове и руках, из положения стоя опускание в мост и поднимание, ходьба в положении мост, перекидки вперед-назад, курбет.

Сдача акробатических элементов.

3-й год обучения – 72 часа.

Теория: Лекция. Знание акробатической терминологии.

Беседа. Дневник самоконтроля при занятиях акробатикой.

Лекция. Развитие спортивной акробатики.

ОФП:

Упражнения для развития силы рук: сгиб-разгиб в упоре лежа с возвышения; сгиб-разгиб в упоре сзади с возвышения.

Упражнения для развития силы ног: прыжки вверх из выпадов в сторону возле опоры; приседания на правой (левой) возле опоры

Упражнения для развития мышц пресса: Щучки, Ножницы

Специальные упражнения:

Упражнения для развития гибкости: перекуты из положения мост; Точки

Упражнения на растяжку: шпагаты с возвышения

Имитация фляка по частям.

Изучение техники прыжковой акробатики.

Рондакт; с вальсета колесо и рондакт, фляк.

Сдача акробатических элементов.

4-й год обучения – 72 часа.

Теория: Лекция. Знание акробатической терминологии.

Беседа. Дневник самоконтроля при занятиях акробатикой.

Лекция. Самостраховка.

ОФП.

Упражнения для развития силы рук: сгиб-разгиб в упоре лежа несколько подходов; сгиб-разгиб в виси несколько подходов; Зайчики

Упражнения для развития силы ног: приседания несколько подходов; прыжки вверх из глубокого приседа несколько подходов; Пистолетики без опоры

Упражнения для развития мышц пресса: Зайчики, стойка в упоре лежа и на предплечьях, поднимание-опускание туловища несколько подходов

Специальные упражнения:

Разучивание Сальто по частям.

Изучение техники прыжковой акробатики.

С вальсета рондакт фляк, выполнения нескольких фляков слитно, отпрыжки с прыжковой камеры.

Сдача акробатических элементов.

5-год обучения – 72 часа.

Теория.. Беседа. Первая помощь при ушибах и растяжениях.

Беседа. Меры предупреждения травм.

Лекция. Самостраховка.

ОФП.

Упражнения для развития силы рук: сгиб-разгиб в упоре лежа несколько подходов; сгиб-разгиб в виси несколько подходов; Зайчики.

Упражнения для развития силы ног: приседания несколько подходов; прыжки вверх из глубокого приседа несколько подходов; Пистолетики без опоры.

Упражнения для мышц пресса: Зайчики, стойка в упоре лежа и на предплечьях, поднимание-опускание туловища несколько подходов.

Специальные упражнения.

Упражнения на растяжку: шпагаты с возвышения.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через скакалку.

Изучение техники прыжковой акробатики.

Сальто с прыжковой камеры, сальто с места, сальто с рондада, сальто с фляков, трюковая работа в различных видах жанра.

Сдача акробатических элементов.

Акробатика по жанру

3 год обучения - 72 часа

Теория. Развитие акробатики и ее роль в жизни общества (мини-лекция с элементами беседы).

Общая физическая подготовка. Упражнения для брюшного пресса, развитие двигательных качеств, тренировка силы рук, ног, прыжки.

Специальные физические упражнения (СФУ). Упражнения на гибкость (складка «ноги вместе», «ноги врозь», мосты из положения лежа, мост из исходного положения «ноги врозь», «лягушка»). Упражнения на растяжку (шпагаты, парно- групповая работа над растяжкой). Упражнения на равновесие («ласточка», удержание равновесия на одной ноге, ходьба по скамейке и др.).

Пластика «каучук». Элементы акробатики: «кольцо», мексиканка, коробочка, стойка на груди, на предплечьях.

Парно-групповая работа. Работа в парах, тройках (поддержки на коленях, стойка плечами, сходы, соскоки). Овладение техникой работы «верхнего» и «нижнего» в парно-групповой работе.

4 год обучения - 72 часа.

Теория: Причины травматизма. Методы страховки (мини-лекция с элементами беседы).

Общая физическая подготовка. Упражнения для брюшного пресса, развитие двигательных качеств, тренировка силы рук и ног, прыжки из приседа, работа со скакалкой;

Специальные физические упражнения (СФУ). Упражнения на гибкость (мосты из положения стоя, мост из исходного положения «ноги врозь», медленный переворот на две). Упражнения на растяжку (шпагаты с возвышения, парно- групповая работа над растяжкой). Упражнения на равновесие («ласточка», «робеск», «затяжка двумя», «затяжка одной» и др.).

Пластика «каучук». Элементы акробатики на гибкость (стойки на руках, груди, предплечьях, пирамиды) в парах, тройках, на реквизите; работа над конкретным сценическим образом, пластика движения, индивидуальные трюки.

Ручной эквилибр. Стойки на руках («махом», «толчком», «силой», уголки, «крокодил»), работа над конкретным сценическим образом, пластика движения, индивидуальные трюки.

Парно-групповая акробатика: поддержка, стойка плечами у нижней, стойка на руках у партнеров; работа в тройках (поддержки, «пирамиды»); постановка номера на 3-5 мин., работа над конкретным сценическим образом, пластика движения, индивидуальные трюки

5 год обучения - 72 часа

Теория: Лекция: «Знание акробатической терминологии», беседа: «Самостраховка в избранном виде акробатики».

Общая физическая подготовка. Упражнения на силу рук, ног, развитие двигательных качеств, постепенная адаптация ребенка к сложным элементам, трюкам.

Специальные физические упражнения (СФУ). Упражнения на гибкость (мосты из положения стоя, мост из исходного положения «ноги врозь», медленный переворот на две, медленный переворот на одну, перекидка назад с перекатом на грудь). Упражнения на растяжку (шпагаты с возвышения, парно- групповая работа над растяжкой). Упражнения на равновесие («ласточка», «робеск», «затяжка двумя», «затяжка одной» и др.).

Пластика «каучук». Элементы акробатики на гибкость в парах, тройках на реквизите, соединение трюков в единое целое, постановка номера). Отработка стойки на руках, груди, предплечьях, пирамид (в парах, тройках, на реквизите); работа над конкретным сценическим образом, пластика движения, индивидуальные трюки, работа над пластикой движения, отработка трюков.

Ручной эквилибр. Изучение техники стойки на руках «силой», «извне», фиксация трюка 5 сек., трюк «извне отмах в стойку на одной руке», «узкоручка – выход с силой в стойку на руках в «коробочку», стойка «рука» с круткой обруча (фиксация трюка – 5 сек.), работа над пластикой движения, отработка трюков.

Парно-групповая работа. Соединение трюков, ранее изученных элементов в единое, постановка номера на 3-5 мин., пирамиды на троих (точки на груди), «фитилек», стойка «шея», работа над пластикой движения, отработка трюков.

6 и 7 год обучения - 216 часов

Пластика «каучук». Совершенствование изученных трюков и элементов, постановка номеров, работа над образом и пластикой. Концертные выступления. Работа над конкретным сценическим образом

Ручной эквилибр. Совершенствование изученных трюков и элементов, постановка номеров, работа над образом и пластикой. Концертные выступления.

Групповая работа. Совершенствование работы в группе. Соединение трюков, ранее изученных элементов в единое, постановка номера на 3-5 мин., отработка пирамиды на троих (точки на груди), «фитилек», стойка «шея», работа над пластикой движения, отработка трюков. Отработка техники работы «верхнего» и «нижнего» в групповой работе.

Жанр

1 год обучения – 34 часа.

Теория: Беседа. Тренировка и подготовка к ней.

Беседа. Правила техники безопасности на тренировке.

Беседа. Травматизм и его причины.

Подготовка и опыт работы соло и парами аналогично с занятиями СФУ с элементами акробатике.

Специальная подготовка (жонглирование, эквилибристика):

Жонглирование: подбрасывать и ловить мяч, перекидывать один предмет, ловить и подбрасывать два предмета.

Эквилибр на катушках: балансировать на одной катушке, приседания в полуобороты, запрыгивание на катушку.

Контрольные срезы: Цель - выявить умение детей: выполнять отдельные упражнения, умение взаимодействовать с партнером, умение избегать травмы, знать технику безопасности на тренировке.

2 год обучения – 36 часов.

Теория: Беседа. Особенности тренировки по жанру и подготовка к ней.

Беседа. Правила техники безопасности на тренировке.

Беседа. Реквизит и правила пользования им.

Подготовка и опыт работы соло и парами аналогично с занятиями СФУ с элементами акробатике.

Специальная подготовка (жонглирование, эквилибристика):

Жонглирование: подбрасывать и ловить два мяча и других предметов, перекидывать два предмета друг другу.

Эквилибр на катушках: балансировать на одной ноге и руке, балансировать на одной ноге, балансировать на двух катушках.

Контрольные срезы: Цель - выявить умение детей: выполнять отдельные трюки, умение взаимодействовать с партнером, умение избегать травмы, знать технику безопасности на тренировках.

3 год обучения – 72 часа.

Теория: Беседа. Гигиена тела и уход за тренировочной формой.

Беседа. Бережное отношение к реквизиту и к спортивному инвентарю.

Лекция. Причины травматизма и его предупреждение.

Артистическая подготовка: Работа над конкретным образом, пластики движений.

Постановка новых цирковых номеров, театрализованных цирковых спектаклей.

Специальная подготовка.

Жонглирование с тремя предметами (кольцами, булавами, мячами). Трюковая работа с предметом. Работа с разными видами реквизита. Индивидуальная работа над техникой жонглирования.

Эквилибристика на катушках: пронесение обруча через тело на одной катушке, баланс на трех катушках. Изучение нового вида реквизита - моноциклы, умение держать баланс.

Хуло-хупы: Подъем обруча с пола до руки, крутка на коленях.

Игра с диаволо: раскручивание диаволо, «полоскание».

Оригинальные трости: Трюковая работа с предметом: крутка трости перед собой, нижняя и верхняя «восьмерка» правой и левой рукой.

Скакалки: Трюковая работа с предметом: «запрыгивание» и «выпрыгивание» из вращающейся скакалки, трюк «арабеска».

4-й год обучения – 72 часа.

Теория: Беседа. Гигиена тела и уход за тренировочной формой.

Беседа. Бережное отношение к реквизиту и к спортивному инвентарю.

Лекция. Причины травматизма и его предупреждение.

Артистическая подготовка: Работа над конкретным образом, пластики движений.

Постановка новых цирковых номеров, театрализованных цирковых спектаклей.

Специальная подготовка.

Жонглирование с тремя предметами (кольцами, булавами, мячами). Трюковая работа с предметом. Работа с разными видами реквизита. Индивидуальная работа над техникой жонглирования, перекидка в парах, тройках, четверках.

Эквилибристика на катушках: пронесение обруча через тело на одной катушке, баланс на трех катушках, жонглирование тремя предметами на двух катушках. Изучение нового вида реквизита - моноциклы, умение держать баланс, езда назад и вперед.

Хуло-хупы: совершенствование крутки на коленях, работа с двумя обручами, работа над трюками «три точки», «восьмерка».

Игра с диаволо: трюки «полоскание», «подкид», «перекидка диаволо через руку»

Оригинальные трости: Трюковая работа с предметом: крутка трости вокруг себя, нижняя и верхняя «восьмерка» правой и левой рукой, подкиды.

Скакалки: Трюковая работа с предметом: «запрыгивание» и «выпрыгивание» из вращающейся скакалки, трюки «арабеска», «двойная скакалка», «вертолетик». Групповая работа, соединение жанровых трюков в единое целое.

5-й год обучения – 72 часа.

Теория: Беседа. Гигиена тела и уход за тренировочной формой.

Беседа. Бережное отношение к реквизиту и к спортивному инвентарю.

Лекция. Причины травматизма и его предупреждение.

Артистическая подготовка: Работа над конкретным образом, пластики движений.

Постановка новых цирковых номеров, театрализованных цирковых спектаклей.

Специальная подготовка.

Жонглирование с тремя предметами (кольцами, булавами, мячами). Трюковая работа с предметом. Работа с разными видами реквизита. Индивидуальная работа над техникой жонглирования, перекидка в парах, тройках, четверках, вилка, эстафета четыре человека.

Эквилибристика на катушках: пронесение обруча через тело на одной катушке, баланс на трех катушках, жонглирование тремя предметами на двух катушках. Изучение нового вида реквизита - моноциклы, умение держать баланс, езда назад и вперед, работа в парах.

Хуло-хупы: совершенствование крутки на коленях, работа с двумя обручами, работа над трюками «четыре точки», «восьмерка», «вертушка», работа в парах.

Игра с диаволо: трюки «полоскание», «подкид», «перекидка диаволо через руку», «перекид через ногу».

Оригинальные трости: Трюковая работа с предметом: крутка трости вокруг себя, подкиды, повороты с тростью, подкид одной рукой.

Скакалки: Трюковая работа с предметом: трюки «арабеска», «двойная скакалка», «вертолетик», «колесо через скакалку», «переворот». Групповая работа, соединение жанровых трюков в единое целое.

Отработка номеров под музыкальное сопровождение. Продолжительность номера от 3-х до 5-ти минут.

6-7 год обучения – 216 часов.

Совершенствование навыков в ранее изученных дисциплинах жанра, постановка и отработка концертных номеров, проведение мастер – классов для младших участников студии. Концертная деятельность, участие в конкурсах, фестивалях.

Методическое обеспечение программы

Основными методами работы по программе являются объяснительные, иллюстративные (теоретические мини-лекции, показ, разбор видеофрагментов выступлений профессиональных цирковых коллективов) и репродуктивные (тренировка, репетиция, отработка трюков) методы.

Методы работы варьируются в зависимости от возраста воспитанников. Для младшего школьного возраста ведущими методами являются игровые формы обучения, соревнования. В подростковом возрасте (11-15 лет) приоритетными методами становятся отвечающие потребностям данного возраста коллективные виды деятельности, частично – поисковые (придумывание фрагментов номеров) методы, самостоятельная работа детей над постановкой и отработкой номера. Важным для этого этапа обучения является возможность для воспитанников предъявить результат своей деятельности на концерте, возможность провести мастер-класс для ребят младших лет обучения.

Кроме учебно-репетиционного процесса составляющей частью обучения являются экскурсии, встречи с артистами цирка, беседы о цирковом искусстве.

Дидактические принципы:

- От простого к сложному.
- Многократного повторения.
- Оттачивание до совершенства трюков и танцевальных навыков.
- Индивидуализация (предполагает учет индивидуальных особенностей и способностей, пожеланий ребенка при определении, как физической нагрузки на тренировках, так и при определении жанра).