



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДДТ»
_____ Т.Е.Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа танцевально-спортивного клуба
«Солнечные ритмы»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: углубленный

Срок реализации: 11 лет

Возраст учащихся:

I модуль: 2 года,
возраст учащихся: 5 – 9 лет;

II модуль: 3 года,
возраст детей: 7 – 12 лет;

III модуль: 3 года,
возраст детей: 10 – 15 лет;

IV модуль: 3 года,
возраст детей: 13 – 17 лет.

г. Рязань, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы» *имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.*

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правилами вида спорта "танцевальный спорт" (утв. приказом Минспорта России от 19.12.2022 N 1260)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

В апреле 1993 года в Российской Федерации был официально признан новый вид спорта - спортивные танцы, а весной 1995 года он стал олимпийским видом спорта. Сегодня бальная хореография переживает стремительное развитие.

Искусство бального танца - это средство музыкального, пластического, спортивно-физического, духовного развития личности. Танцевальная мелодия, пластика жеста и движения органичны для природы человека, воспринимаются им и доставляют истинную радость индивидуального творчества. Систематические тренировки в процессе обучения танцу развивают мускулатуру, устраняют некоторые физические недостатки (сутулость, плоскостопие и др.), раскрепощают фигуру, развивают правильную осанку, красивую легкую походку, элегантные манеры.

Бальный танец является эффективным средством организации досуга детей и формой отдыха. Потребность детей в музыкально-пластических занятиях необходима с раннего возраста, так как психофизический аппарат ребенка не только расположен к такому роду занятиям, но и нуждается в них.

Современный бальный танец, связанный, как ни один жанр хореографии, с социальными явлениями своего времени, развивается в двух направлениях: параллельно существуют и взаимообогащают друг друга массовый бальный танец и спортивный танец, базирующийся на бальных основах, но включающий более сложные технические элементы, требующие большой физической подготовки.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДТ»

Дополнительная общеобразовательная программа танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДТ» (далее Дворец), Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса. В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная

программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы» осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения учащихся, преемственность в решении образовательных, воспитательных и развивающих задач, удовлетворяет социальный заказ на развитие обучающихся, овладение ими навыками декоративно-прикладного творчества и применении их в повседневной жизни

Новизна программы заключается в том, что:

- программа является комплексной, многоступенчатой, что позволяет более углубленно и качественно осваивать теоретический и практический материал по спортивным (бальным) танцам, а также, даёт возможность развиваться танцорам-спортсменам гармонично (параллельно со спортивным (бальным) танцем ведётся обучение партерной гимнастике, классическому тренажу, современному танцу);
- при создании программы в основном были использованы собственные наработки авторов (общеразвивающая разминка, упражнения для подготовки к танцам, танцевальные вариации, аттестационные испытания и пр.);
- в программе предполагается ансамблевая работа и индивидуальный маршрут обучения танцора-спортсмена (например, наряду с обязательными танцевальными вариациями для всей группы существуют вариации, учитывающие индивидуальные интересы обучающихся);
- для повышения успешности и результативности выступлений танцоров-спортсменов со второго года обучения вводится сквозная программа по классическому тренажу.

Актуальность данной программы состоит в том, что она:

- даёт возможность включить танцоров в активную спортивную жизнь (технические конкурсы внутри танцевальной группы, мини-конкурсы между группами, внутриклубные соревнования открытия танцевального сезона, межклубные соревнования, классификационные соревнования, Российские соревнования и первенства Федерации танцевального спорта России (ФТСР));
- способствует профессиональной ориентации воспитанников.

Особенность программы состоит в том, что в каждом модуле обучения есть свой педагог - разработчик программы основной дисциплины. У каждого педагога свой стиль, своя методика, что обогащает приобретаемый танцевальный опыт юных танцоров, поддерживает их интерес к занятиям. В то же время все педагоги соблюдают преемственность в целевой ориентации, в отборе содержания программы и предъявляемых требованиях к оценке результатов деятельности.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. **Наглядность.** Показ физических упражнений и элементов танца, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.
2. **Доступность.** Обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности танцора.

3. *Систематичность.* Регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.

4. *Развивающий и воспитывающий характер обучения.* Обучение направлено на формирование не только знаний, умений и навыков, но и определённых нравственных и эстетических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения.

Для достижения наивысших результатов в подготовке танцоров-спортсменов кроме общепедагогических принципов используются **принципы** организации учебно-тренировочного процесса характерные для спортивных (бальных) танцев:

1. *Направленность на результат.* Максимальное развитие способностей обучающихся и реализация их на конкурсах.
2. *Индивидуализация.* Учет индивидуальных особенностей танцора и пары при проведении учебно-тренировочных занятий.
3. *Цикличность и непрерывность.* Повторение и развитие изученных танцев на новом техническом уровне. Непрерывность образовательного процесса: проведение учебно-тренировочных сборов и семинаров в каникулярное время.
4. *Опережающее развитие.* Разучивание и отработка фигур более высокого танцевального класса.
5. *Моделирование.* Активное моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Цель программы: Подготовка танцоров-спортсменов от начального уровня («Н» класс) до высших спортивных достижений («А» класс). Укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Задачи:

обучающие:

- дать базисные специальные знания по спортивным (бальным) танцам в области истории бальных танцев, терминологии, правил подготовки тела к физической нагрузке, основных принципов движения и т.д.;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

развивающие:

- сформировать правильную и красивую осанку;
- развить чувство ритма;
- развить координацию движений, пластику;
- развить спортивные качества (силу, выносливость, скорость, терпение, спортивный дух и волю к победе);
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить индивидуальность танцевальных пар;
- развить память, внимание;
- развить творческую активность и фантазию;

воспитательные:

- привить трудолюбие, умение работать самостоятельно и осознанно;
- воспитать собранность и дисциплину;

- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры общения в паре, коллективе;
- воспитать чувство ответственности и взаимопомощи, чувство коллективизма на основе взаимопонимания и уважения друг друга.

Адресат программы и сроки реализации программы

Срок реализации программы – 11 лет. Структура программы основана на возрастном принципе и преемственности ступеней обучения. Всего четыре модуля обучения:

- ✓ «Школа бального танца» (основные дисциплины: общедоступный детский танец и спортивный танец класса «Н»);
- ✓ «Студия бального (спортивного) танца» (основная дисциплина: спортивный танец класса «Е + Д»);
- ✓ «Группы спортивного танца» (основная дисциплина: спортивный танец класса «Д + С»);
- ✓ «Группы спортивного совершенствования» (основные дисциплины: латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения, европейский экзерсис и современные тенденции исполнения открытого класса).

Модуль	Название ступени	Возраст детей	Срок реализации и	Количество часов на освоение основных дисциплин ступени	Количество часов на освоение базовой дисциплины ступени	Количество часов на освоение дополнительных дисциплин ступени
I модуль	«Школа бального танца»	5-9 лет	2 года	144+216 = 360	Классический экзерсис – 72	Этикет -72
II модуль	«Студия бального (спортивного) танца»	7-12 лет	3 года	288x3 = 864	Классический экзерсис -144	
III модуль	«Группы спортивного танца»	10-15 лет	3 года	288x3 = 864	Классический экзерсис -144	Современный танец - 72x2
IV модуль	«Группы спортивного совершенствования»	13-18 лет	3года	288x3= 864	Классический экзерсис -144	

Начать обучение можно с любого модуля при наличии свободных мест в группах и, продемонстрировав уровень знаний и умений, соответствующий определённому году обучения. Перевод с одного модуля на следующий модуль осуществляется решением

педагогического совета клуба с учётом результатов аттестации. Закончить обучение можно также на любом модуле в зависимости от желания и способностей. Свидетельство о дополнительном образовании выдаётся только тем воспитанникам, кто освоил всю программу в соответствии с Положением об аттестации.

Сроки реализации программы могут варьироваться: сокращаться или увеличиваться на любом модуле в зависимости от уровня подготовки и способностей обучающихся.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Характеристика модулей

Каждый модуль обучения предусматривает более высокий уровень развития и постижения искусства спортивного (бального) танца.

Двухгодичная программа **Школы бального танца (I модуль)** рассчитана на начинающих танцоров дошкольного и младшего школьного возраста. В основном, это обучение общедоступным детским (ритмическим) танцам, и лишь только на втором году обучения - переход к спортивным (бальным) танцам по программе сложности «Н» класса.

Основная задача этого модуля - освоение базовой техники, ритма и пластики движений по программе общедоступного танца и программы хобби-класса для участия в соревнованиях данного уровня. В программу хобби-класса входят 5 танцев международной программы: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. Базовая дисциплина - *партерная гимнастика* - вводится на втором году обучения, дополнительная дисциплина – *этикет* - на первом году обучения.

Программа **Студии спортивного (бального) танца (II модуль)** ориентирована на танцоров, которые решили продолжить совершенствование своего танцевально-спортивного мастерства, закончив начальное обучение в школе бального танца.

Основная задача модуля - научить восьми конкурсным танцам в соответствии с «Правилами Федерации танцевального спорта России о допустимых танцах и фигурах». На первом году обучения репертуар включает 6 танцев:

- европейская программа – медленный вальс, венский вальс, квикстеп;
- латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, джайв.

На втором и третьем годах обучения продолжается совершенствование уже перечисленных танцев. В репертуаре появляются два новых танца:

- европейская программа – танго;
- латиноамериканская программа – румба.

Помимо основной дисциплины – спортивный танец – дети посещают занятия базовых дисциплин: *партерный экзерсис, классический экзерсис*. На этой ступени начинается работа с ансамблями.

Дети, прошедшие Школу и Студию спортивного (бального) танца, владеют всей системой танцевальных движений, пластикой и техникой, элементами танцев (позы, комбинации, этюды), владеют определенными танцами европейской и латиноамериканской программы.

Программа **Групп спортивного (бального) танца (III модуль)** ориентирована на танцоров, проявивших устойчивый интерес к искусству бального танца и волю к достижению спортивных результатов. Основная задача - освоение базовой техники движений, соответствующих требованиям «Д» и «С» класса.

Содержание программы составляют 10 танцев.

Программный материал распределяется следующим образом по годам обучения:

1-й год - тренинговая работа и совершенствование качества движений, ритмичности, музыкальности по программе класса «Д»; завершение этого этапа обучения; участие в соревнованиях по классу «Д».

Класс «Д» включает в себя четыре танца европейской программы:

- > Медленный вальс (English Waltz);
- > Танго (Tango);
- > Венский вальс (Viennese Waltz);
- > Квикстеп (Quickstep)

И четыре танца латиноамериканской программы:

- > Самба (Samba);
- > Ча-ча-ча (Cha-cha-cha);
- > Румба (Rumba);
- > Джайв (Jive).

2-й год - переход к освоению начального этапа программы класса «С», знакомство с новыми обязательными танцами этого класса: в европейской программе - медленного фокстрота (Slowfox), в латиноамериканской программе - пасодобля (Pasodouble); участие в соревнованиях по классу «Д+С».

3-й год - совершенствование и усложнение программы класса «С», участие в соревнованиях по данному классу.

Группы спортивного танца, помимо основной дисциплины, занимаются *классическим экзерсисом, партерной гимнастикой*. На этой ступени вводится дополнительная дисциплина – *современный танец*.

Продолжается *работа с ансамблями*. С целью реализации потребности танцевальных пар высокого уровня в развитии своей индивидуальности и неповторимости танцевального почерка начинается *работа с солистами*.

Программа **IV модуля (Группы спортивного совершенствования)** разработана специально для перспективных танцевальных пар клуба «Солнечные ритмы» и реализуется через две программы: «*Латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения*» и «*Европейский экзерсис и современные тенденции исполнения*». Основная задача ступени - освоить новые движения в пяти конкурсных танцах латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и в пяти конкурсных танцах европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп). В основе процесса обучения по программе лежит *экзерсис* (лат. упражнения). Так, прежде чем приступить к непосредственному освоению танцевальных фигур и вариаций *европейской программы*, необходимо:

- заложить основы правильной осанки, подготовив тело танцора с помощью специальных общеразвивающих упражнений;
- выстроить в паре грамотную закрытую позицию, применяемую в европейской программе, используя упражнения по совершенствованию формы и линий пары;
- уяснить технические принципы и характерные особенности каждого танца на основе упражнений для подготовки к танцам;

- уяснить с помощью специальных упражнений музыкально-ритмическую структуру танца.

Прежде чем приступить к непосредственному освоению новых более сложных танцевальных фигур и вариаций *латиноамериканской программы* у детей формируется более глубокое понимание фундаментальных основ танцевания таких как: правильная осанка, перенос веса (умение правильно двигаться), характер движения после переноса веса на ногу (в каждом латиноамериканском танце). Необходимо отработать эти принципы на базисных фигурах изучаемых танцев. Кроме того, детям подробно разъясняется музыкальный размер и построение музыки в каждом танце. Музыка должна быть эмоционально - выразительной, характерной для каждого конкретного танца, четкой по ритму и темпу.

И лишь после этого предполагается переход к изучению танцевальных фигур и составлению из них танцевальных вариаций (учебных, конкурсных классификационных, конкурсных рейтинговых). Большое внимание уделяется работе над индивидуальностью и имиджем. На протяжении всего курса танцевальные пары принимают участие в классификационных и рейтинговых соревнованиях.

Программы позволяют совершенствовать мастерство воспитанников и готовить танцоров-спортсменов высокого уровня («В» и «А» классов).

Базовые дисциплины: партерная гимнастика и классический экзерсис. Продолжается работа с ансамблями и солистами.

Формы и режим занятий

Программа предполагает использование в работе различных *форм занятий*:

- групповые учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические);
- видеоуроки;
- спортивные конкурсы и соревнования;
- концертно-показательные выступления;
- тренинги.

Режим занятий:

В школе бального танца занятия по основной дисциплине ведутся 2 раза в неделю по 2 часа (1-й год обучения) и 3 раза в неделю по 2 часа (2-й год обучения). На первом году обучения предусмотрены дополнительные занятия по этикету: 2 раза в неделю по 1 часу. Со второго года обучения добавляется партерная гимнастика: 1 раз в неделю по 2 часа. Наполняемость группы – 16-20 человек.

В студии бального танца занятия по основной дисциплине проводятся 3 раза в неделю: 2 раза по 3 часа, 1 раз в неделю – 2 часа. По базовым дисциплинам: 1 раз по 2 часа – экзерсис и 1 раз по 2 часа – партерная гимнастика. А также предусмотрены занятия с танцевальным ансамблем 1 раз в неделю по 1 часу. Наполняемость группы – 14-16 человек (7-8 танцевальных пар).

В группах спортивного танца занятия ведутся 8 часов в неделю по основной дисциплине: 2 раза по 3 часа и 1 раз – 2 часа в неделю. По базовым дисциплинам: 1 раз по 2 часа – экзерсис и 1 раз по 2 часа – партерная гимнастика. А также предусмотрены занятия с танцевальным ансамблем 1 раз в неделю по 2 часа. А также предусмотрены занятия с солистами 1 раз в неделю по 2 часа.

В группах спортивного совершенствования занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) по латиноамериканскому экзерсису и 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) по европейскому экзерсису. Наполняемость каждой группы – 8-10 человек (4 - 5 танцевальных пар).

2 часа (1 раз в неделю) – партерная гимнастика, 2 часа (1 раз в неделю) – классический экзерсис. Предусмотрены занятия с солистами (3 раза в неделю по 2 часа) и ансамблем (1 раз в неделю по 2 часа). Наполняемость группы - 14-16 человек (7-8 танцевальных пар).

Планируемые результаты:

Личностные:

- проявление интереса, эмоционально-ценностное отношение к искусству танца;
- проявление целеустремленности и настойчивости в достижении правильного исполнения движений, готовности к преодолению технических трудностей, наличие творческого оптимизма;
- проявление творческих способностей в танцевальных импровизациях;
- способность к позитивной самооценки своих и других танцевально-технических данных и музыкально-эмоциональной выразительности исполнения танца;
- понимание роли танцевального искусства в жизни человека и общества;
- проявление уважения к окружающим – умение чувствовать партнера, признавать право каждого на собственное мнение, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- эмоционально - ценностное отношение к окружающему миру (семье, Родине, природе, людям), толерантное принятие разнообразия культурных явлений, национальных ценностей и духовных традиций;
- способность к эстетической оценке танцевальных композиций, нравственной оценке своих и чужих поступков, явлений окружающей жизни;
- способность к художественному познанию мира; умение применять полученные знания в собственной жизни при организации досуга.

Метапредметные:

- умение видеть и воспринимать проявления танцевальной культуры в окружающей жизни (скульптура, изобразительное искусство, театр, кино и др.), использовать знания по танцевальному искусству на других уроках и занятиях художественно-эстетического цикла (музыка, театр, изобразительное искусство);
- проявление самостоятельности в проведении разминки, отработки танцевальных движений;
- умение организовывать самостоятельную отработку движений с учётом требований собственной и чужой безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- умение видеть красоту движений, оценивать красоту телосложения и осанки;
- умение работать по предложенному руководителем плану, постепенное проявление способности к самостоятельному планированию своих действий для достижения поставленной цели, выполнению контроля и оценка результата своей танцевальной деятельности, сравнению запланированного и полученного результата, исправление недочетов;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- умение находить свои или партнера ошибки при выполнении тренировочных движений и комбинаций, отбирать способы их исправления;
- умение планировать самостоятельную отработку техники движений и комбинаций, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- положительно воспринимать критику и рекомендации других, находить пути решения возникших проблем.
- способность к продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных танцевально-творческих задач;
- развитие чувства партнера, умение эффективно работать в паре;
- умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли о характере танца.

Предметные:

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий;
- правила постановки корпуса, позиций рук и ног в классическом танце;
- терминологию изучаемых движений классического танца, названия упражнений общефизической и специальной подготовки;
- что такое: «ритм музыки», «характер музыки», «музыкальный такт», «музыкальная фраза», «музыкальное предложение»;
- правила исполнения простых танцевальных движений и комбинаций;
- особенности стиля, характер и манеру исполнения движений изучаемых танцевальных постановок;
- правила танцевального этикета;
- роль общей физической и специальной подготовки для танцоров;
- что такое рисунок танца, точки зала;
- выразительно и музыкально исполнять движения, комбинации, танцевальные постановки;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических и танцевальных упражнений;
- выполнять элементы классического экзерсиса;
- выполнять простые танцевальные движения и связки на середине зала под музыку и без неё (под счёт);
- фиксировать движение, позу, подчёркивать движениями музыкальные акценты;
- создавать художественный сценический образ в постановочных работах коллектива, с учетом жанровых и стилистических особенностей изучаемых танцевальных композиций;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении танцевальных связок и композиций;
- ориентироваться в пространстве, выполнять простые построения, перестроения в рисунке танца, «чувствовать» ансамбль;
- адаптироваться к условиям занятий в конкретном хореографическом коллективе.

Формы подведения итогов реализации программы

Для отслеживания и оценивания результатов обучения осуществляется оперативный, промежуточный и итоговый контроль образовательной деятельности. Оперативный контроль - на каждом занятии, промежуточный – в конце каждого учебного года и итоговый - по окончании каждой ступени и за всё время обучения. Оперативный контроль необходим для правильного понимания воспитанниками материала и грамотного исполнения движений, для определения скорости усвоения танцорами предлагаемого материала и выполнения соответствующей корректировки. Промежуточный контроль включает в себя оценивание результатов обучения детей за учебный год. Итоговый контроль показывает уровень освоения детьми образовательной программы каждой ступени и за всё время обучения.

Используются следующие формы и методы:

- Наблюдение на занятиях и соревнованиях,
- Тестирование, анкетирование,
- Опрос,
- Контроль за ведением рабочих тетрадей учащихся,
- Технические конкурсы и зачеты, мини-конкурсы,
- Соревнования (конкурсы) различного уровня,
- Праздники танца,
- Открытые и итоговые занятия,
- Промежуточная и итоговая аттестация в соответствии с «Положением об аттестации воспитанников танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы» (Приложение №2)

Результаты конкурсных выступлений и присвоение танцорам разрядов и классов фиксируются в классификационной книжке спортсмена Федерации танцевального спорта России.

Танцоры, успешно освоившие данную программу, могут продолжить допрофессиональное обучение в Школе педагогической ориентации и получить удостоверение руководителя школы бального танца

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с Примерной программой воспитания учащихся, разработанной в образовательном учреждении, а также с учётом задач и календарным учебным графиком работы объединения. (подробнее см. Приложение 11)

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ОСНОВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПРОГРАММЫ

(Программа базовой дисциплины представлена в **Приложении №1**)

I модуль

Школа бального танца

	Тема	Общее кол-во	В том числе
--	-------------	---------------------	--------------------

		часов по годам обучения		Теоретических		Практических	
		1	2	1	2	1	2
1.	Введение в программу	2	2	1	1	1	1
2.	Разминочные упражнения	20	25	1	1	19	24
3.	Партерная гимнастика	20	20	1	1	19	19
4.	Детские танцы	29	15	1	-	28	15
5.	Специальные упражнения	10	20	1	1	9	19
6.	Базовые фигуры	25	46	2	4	23	42
7.	Танцевальные вариации	25	63	1	4	24	59
8.	Танцевальная азбука Музыкальные игры	5	6	1	1	4	5
9.	Культурная и социальная практика	4	15	-	-	4	15
10.	Бальная хореография на современном этапе	2	2	1	1	1	1
11.	Аттестация. Итоговое занятие.	2	2	1	1	1	1
	ИТОГО:	144	216	11	15	133	201

II модуль

Студия спортивного (бального) танца

	Название разделов и тем	Количество часов по годам обучения			В том числе					
		1	2	3	теоретических			практических		
					1	2	3	1	2	3
1.	Введение в программу	4	4	4	1	1	1	3	3	3
2.	Общеразвивающие упражнения	60	40	30	-	-	-	60	40	30
3.	Упражнения для подготовки к танцам	65	55	50	4	2	2	61	53	48
4.	Основы музыкальных ритмов	4	5	5	-	1	1	4	4	4
5.	Изучение танцевальных фигур	60	60	60	4	4	4	56	56	56
6.	Репертуар (работа над вариациями)	75	90	100	3	4	4	72	86	96
7.	Бальная хореография на современном этапе	4	4	4	4	4	4	-	-	-
8.	Культурная и социальная практика	12	26	31	-	-	-	12	26	31
9.	Аттестация. Итоговое занятие.	4	4	4	-	-	-	4	4	4
		288	288	288	16	16	16	272	272	272

	ИТОГО:									
--	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

III модуль
Группы спортивного (бального) танца

	Название разделов и тем	Количество часов по годам обучения (всего)			Теоретических			Практических		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	Введение в программу	1	1	1	1	1	1	-	-	-
2.	Разогревающие упражнения	45	30	25	1	1	1	44	29	24
3.	Специальные и сложнокоординационные упражнения	-	40	40	-	4	-	-	36	40
4.	Изучение и совершенствование танцевальных фигур	75	55	55	3	2	-	72	53	55
5.	Составление и отработка танцевальных вариаций	90	91	94	6	6	6	84	85	88
6.	Теоретическая подготовка танцоров	13	7	3	13	7	3	-	-	-
7.	Психологическая подготовка танцоров	5	5	4	-	-	-	5	5	4
8.	Культурная и социальная практика	56	56	63	-	-	-	56	56	63
9.	Аттестация. Итоговое занятие.	3	3	3	-	-	-	3	3	3
	ИТОГО:	288	288	288	24	21	11	264	267	277

IV модуль
Группы спортивного совершенствования

«Латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения»

	Название разделов и тем	Количество часов по годам обучения			В том числе					
		1	2	3	теоретических			практических		
					1	2	3	1	2	3
1	Введение в программу	3	3	3	0,5	0,5	0,5	2,5	2,5	2,5
2	Общеразвивающие упражнения	5	-	-	0,5	-	-	4,5	-	-
3	Специальные упражнения для подготовки к танцам	7	6	6	0,5	0,5	0,5	6,5	5,5	5,5
4	История танцев и практическое	-	8	3	-	2	0,5	-	6	2,5

	применение									
5	Работа над формой и линиями, организация формы	18	38	29	3	7	4	15	31	25
6	Музыкальные основы	16	11	9	3	2	1	13	9	8
7	Работа над базисными движениями пяти танцев	23	20	15	4	4	3	19	16	12
8	Изучение новых танцевальных движений и работа над учебными вариациями	24	24	25	2	2	2	22	22	23
9	Работа над взаимодействием в паре	-	-	20	-	-	1	-	-	19
10	Работа над конкурсными вариациями и прогоны	44	30	30	3	2	2	41	28	28
11	Аттестация. Итоговое занятие.	4	4	4	-	-	-	4	4	4
	Итого	144	144	144	16,5	20	14,5	127,5	124	129,5

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ I МОДУЛЯ «Школа бального танца»

Задачи модуля 1:

- освоение базовой техники, ритма и пластики движений по программе общедоступного танца и программы хобби-класса для участия в соревнованиях данного уровня;
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Планируемые результаты:

1 год обучения

Танцор должен знать:

- начальные понятия музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальную терминологию (название танцевальных фигур);
- этикет общения с педагогом и детьми в коллективе.

Танцор должен уметь:

- свободно и правильно исполнять общеразвивающие упражнения;
- слушать музыку и определять ритмический рисунок танца;
- самостоятельно проводить ритмическую разминку и основные элементы партерной растяжки;
- правильно и красиво исполнять репертуар общеразвивающих танцев;

- исполнять базисные фигуры и учебные вариации по программе хобби-класса.

Танцор должен владеть навыками:

- освоения базовой техники, ритма и пластики движений по программе общедоступного танца и программы хобби-класса для участия в соревнованиях данного уровня.

2 год обучения

Танцор должен знать:

- различные танцевальные стили и направления;
- правила мышечного разогрева;
- название танцев и фигур, входящих в программу хобби-класса.

Танцор должен уметь:

- исполнять программу хобби-класса;
- танцевать в паре и составлять авторские композиции 5 танцев;
- исполнять программу хобби-класса на соревнованиях;
- оценивать правильность исполнения танцев;
- исполнять подготовительные упражнения танца «Венский вальс».

Танцор должен владеть навыками:

- владеть системой танцевальных движений, пластикой и техникой, элементами танцев (позы, комбинации, этюды), исполнять подготовительные упражнения танца.

1. Введение в программу

1 год обучения:

Теория. Понятие «бальный танец», отличия от других танцев. Традиции и правила Школы бального танца. Правила техники безопасности.

Практика. Построение по линиям; разучивание танцевального приветствия (поклон); разучивание игрового танца «Полька-знакомство».

2 год обучения:

Теория. Планы на предстоящий танцевальный сезон. Требования к форме одежды на учебно-тренировочных занятиях. Правила техники безопасности.

Практика. Исполнение общедоступных детских танцев, изученных на первом году обучения.

2. Разминочные упражнения

1 год обучения:

Теория. Сведения об основных группах мышц, необходимость предварительного разогрева.

Практика. Выполнение комплекса общеукрепляющих и развивающих упражнений по специальной системе подготовки начинающих танцоров под музыку для: мышц шеи, мышц плечевого пояса, локтевого сустава и кистей, мышц торса, мышц тазобедренного сустава, мышц ног.

2 год обучения:

Теория. Понятие «здоровье», способы укрепления здоровья.

Практика. Исполнение под музыку общеукрепляющих, развивающих и разогревающих упражнений на различные части тела. (Приложение 3).

3. Партерная гимнастика

1 год обучения:

Теория. Понятия «стрейтчинг», «растяжение», «расслабление».

Влияние физических упражнений партерной гимнастики на динамичное развитие тела танцора, его осанки, координации движений.

Практика. Разучивание и выполнение предложенного комплекса упражнений. Музыкально-ритмические игры. Игровые задания на координацию движений («Змейка», «Запрещенные движения»). (Приложение 3).

2 год обучения:

Теория. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение. Понятия «стрейчинг», «партерная гимнастика».

Практика. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений разного характера, темпа и динамики музыки. Упражнения на развитие навыков растяжения и расслабления отдельных групп мышц. Упражнения на поддержание состояния мышечного тонуса. Игровой стрейчинг. (Приложение 3).

4. Детские танцы

1 год обучения:

Теория. История создания, лексика изучаемых танцев: маленьких утят, казачок, ковбой, солдатики и др.

Практика. Разучивание для начинающих танцоров *детских танцев, игровых танцев, линейных танцев.* (Приложение 3).

2 год обучения:

Практика. Разучивание танцев: «Рилио», «Русский лирический», «Фигурный вальс», «Московская кадрили», «Вару-вару» и др. Исполнение в паре под счет и под музыкальное сопровождение. (Приложение 3).

5. Специальные упражнения

1 год обучения:

Теория. Правила исполнения подготовительных упражнений и принципы движения бальных танцев.

Практика. Базовые фигуры спортивных (бальных) танцев. Разучивание специальных подготовительных упражнений на развитие навыков «танцевального шага» к танцам: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

2 год обучения:

Теория. Правила исполнения подготовительных специальных упражнений. Ритмический рисунок.

Практика. Разучивание и исполнение более сложных упражнений к танцам программы хобби-класса. Исполнение по одному, в парах.

6. Базовые фигуры

1 год обучения:

Теория. Правила исполнения базовых фигур. Ритмический рисунок и направление шагов. Принципы парного танцевания и постановка в пары.

Практика. Разучивание и исполнение основных базовых фигур соответствующей классификации для исполнителей хобби-класса, принятой Федерацией танцевального спорта Рязанской области (ФТС РО); постановка линий корпуса по одному и в парах; изучение ритмического рисунка фигур. Исполнение под счет, под самостоятельный счет, под музыкальное сопровождение.

2 год обучения:

Теория. Правила исполнения базовых фигур. Ритмический рисунок. Направление шагов. Принципы парного танцевания и постановка в пары (учебные и конкурсные позиции).

Практика. Работа над совершенствованием основных базовых фигур для исполнителей хобби-класса. Постановка линий корпуса. Изучение ритмического рисунка фигур.

7. Танцевальные вариации

1 год обучения:

Теория. Принципы парного исполнения вариаций. Порядок фигур. Понятия «направления», «ритм».

Практика. Разучивание и исполнение учебных танцевальных схем и вариаций соответствующего класса танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв».

2 год обучения:

Теория. Особенности стилей европейских и латиноамериканских танцев.

Практика. Разучивание танцев европейской и латиноамериканской программы в соответствии с классификацией фигур для исполнителей хобби-класса. Составление конкурсных вариаций.

8. Танцевальная азбука. Музыкальные игры.

1 год обучения:

Теория. Основные танцевальные понятия. Виды музыкальных размеров в танцах; основные направления танцевального движения в зале; основные степени поворотов на месте и в движении. Темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно).

Практика. Разучивание упражнений и игр, направленных на развитие чувства ритма и музыкального слуха. Прослушивание различных ритмов и мелодий; хлопки под музыку. Игры: «Найди музыкальную фразу», «Найди свой путь», обучающие детей основным направлениям танцевального движения в зале. Игра «Умный поворот», обучающая детей вращению с различной степенью поворота.

2 год обучения:

Теория. Музыкальные и танцевальные термины. Основные понятия: музыкальный размер, сильные и слабые доли, вступление, характер музыки. Линия танца. Короткая и длинная стороны танцевальной площадки.

Практика. Разучивание упражнений и игр на развитие основных навыков по данной теме. Прослушивание различных ритмов. Прохлопывание ритма. Игра «Станцуй ритм», «Телеграф».

9. Культурная и социальная практика

1 год обучения:

Исполнение изученного материала на праздниках коллектива и конкурсах Школы бального танца по программе хобби-класса согласно Положению ФТС РО о проведении соревнований начинающих спортсменов («ШБТ»). Конкурс-праздник «Тебе, мама!»

2 год обучения:

Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Исполнение изученного материала на открытых уроках, праздниках и конкурсах ШБТ по программе хобби-класса. Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям (тренинги, психологические игры). Анализ выступления танцевальных пар на конкурсе.

10. Бальная хореография на современном этапе

1 год обучения:

Теория. История бального танца. Спортивный этикет: общение в паре, взаимопомощь, взаимоуважение. Требования к конкурсным костюмам.

Практика. Разучивание танцев «Полька», «Сударушка», «Полька знакомства».

2 год обучения.

Теория. История бального танца. Спортивный этикет. Правила общения. История костюма. Конкурсный костюм.

Практика. Разучивание танцев: «Вальс Дружбы», «Кадриль знакомств». Ролевые игры на общение в паре.

11. Аттестация. Итоговое занятие.

Обсуждение и разъяснение правил аттестации, участие в аттестации. Аттестация проводится в соответствии с Положением об аттестации и программой аттестации, включающей вопросы теории и практики (Приложение 2).

На итоговом занятии – выступление детей перед родителями, знакомство с программой следующего года (ступени) обучения, награждение детей за проявленные успехи, обсуждение заданий на лето.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ II МОДУЛЯ

«Студия спортивного (бального) танца»

Задачи модуля II:

- научить восьми конкурсным танцам в соответствии с «Правилами Федерации танцевального спорта России о допустимых танцах и фигурах»;
- совершенствование конкурсных танцев;
- начать работу с ансамблями;
- поддерживать увлечение занятиями музыкой и танцем;
- содействовать формированию художественного и эстетического вкуса;

- развивать техническое мастерство, способность синхронно исполнять движения;
- научить свободно ориентироваться в музыке;
- способствовать сплоченности детского коллектива;
- обучить детей самоанализу и анализу исполнения танцевальных элементов другими детьми;

Планируемые результаты:

1 год обучения

Танцор должен знать:

- танцевальную терминологию данного года обучения (названия фигур и технических принципов, музыкальную азбуку);
- правила мышечного разогрева;
- упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- ритмические рисунки основных фигур шести конкурсных танцев;
- основные танцевальные фигуры класса «Е» и вариации шести конкурсных танцев на их основе;
- правила соревнований ФТСР для начинающих танцоров и для танцоров «Е» класса.

Танцор должен уметь:

- проводить ритмическую разминку с помощью педагога;
- повторить за педагогом упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- исполнить танцевальные вариации в основном темпе и ритме;
- показать основные танцевальные фигуры класса «Е», исполнить типовые вариации на их основе;
- показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Н» и «Е» (сообразно уровню освоения материала).

Танцор должен владеть навыками:

- свободного, уверенного исполнения вариаций 5 танцев на соревнованиях по классам «Н» и «Е».

2 год обучения

Танцор должен знать:

- танцевальную терминологию данного года обучения;
- типовую ритмическую разминку данного года обучения;
- основные принципы движения и упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- ритмические рисунки основных фигур восьми конкурсных танцев;
- все танцевальные фигуры класса «Е», основные фигуры класса «Д» и вариации восьми конкурсных танцев на их основе;
- правила соревнований ФТСР по классам «Е» и «Д», открытому классу в группе «Дети-1» (6 танцев).

Танцор должен уметь:

- самостоятельно проводить типовую ритмическую разминку;

- самостоятельно показать упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- исполнить танцевальные вариации, используя внутритактовое акцентирование;
- показать все танцевальные фигуры класса «Е» и основные фигуры класса «Д», исполнить типовые вариации группы, исполнить варианты вариаций (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе);
- показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Е» и «Д», по открытому классу в возрастной группе «Дети-1» (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе).

Танцор должен владеть навыками:

- владеть всей системой танцевальных движений, пластикой и техникой, элементами танцев (позы, комбинации, этюды), свободного, уверенного исполнения танцев на соревнованиях по классам «Е» и «Д».

3 год обучения

Танцор должен знать:

- танцевальную терминологию данного года обучения;
- комплекс общеразвивающих упражнений данного года обучения;
- принципы движения и упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- развитие основных ритмических рисунков восьми конкурсных танцев, музыкальное фразирование;
- большинство танцевальных фигур класса «Д», вариации восьми конкурсных танцев на их основе;
- правила соревнований ФТСР по классам «Е» и «Д», открытому классу в группе «Дети-1» (6 танцев), открытому классу в группе «Дети-2» (8 танцев).

Танцор должен уметь:

- самостоятельно проводить комплекс общеразвивающих упражнений исходя из поставленной цели занятия;
- самостоятельно выбрать, показать, теоретически обосновать упражнения для подготовки, к танцам исходя из поставленной цели занятия;
- исполнить танцевальные вариации, используя развитие основных ритмических рисунков и музыкальное фразирование;
- показать большинство танцевальных фигур класса «Д», исполнить типовые вариации группы, исполнить варианты вариаций (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе);
- показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Е» и «Д», по открытому классу в возрастных группах «Дети-1» и «Дети-2» (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе).

Танцор должен владеть навыками:

- владеть всей системой танцевальных движений, пластикой и техникой, элементами танцев (позы, комбинации, этюды), владеть определенными танцами европейской и латиноамериканской программы.

1. Введение в программу

Теория. Планы на предстоящий учебный год. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях, в учреждении.

Практика. Прогон вариаций предыдущей ступени, мини-конкурс.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория. Основные группы мышц. Мышечный тонус. Мышечный корсет. Отделы позвоночника и осанка. Суставы и механизм их работы. Растяжение. Координация. Правила мышечного разогрева, растяжки, ритмические разминки.

Практика. Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения для шеи, плеч, рук, корпуса, ног. Разминочный блок «Приветствие Солнцу» (1 год обучения). Типовая ритмическая разминка (2-3 год обучения). Исполнение предложенного варианта разминочного блока под музыку за педагогом или дежурным по разминке, самостоятельно. (*Метод. рекомендации к программе 2 модуля*).

3. Специальные упражнения для подготовки к танцам

Теория. Основные принципы движения на основе упражнений на вращения и баланс, формирование правильной осанки и положений в паре; упражнения для латиноамериканской программы.

Практика. Исполнение предложенных специальных упражнений по одному, в паре, в учебном положении, в танцевальной позиции, под счёт, в музыку. Исполнение упражнений для европейской программы, упражнений для конкретного танца (1 год обучения – шесть танцев, 2-3 год обучения – восемь танцев). (Приложение 4).

4. Основы музыкальных ритмов

Теория. Взаимосвязь музыки и танца. Основные музыкальные понятия: мелодия, ритм, темп, метр, такт, затакт, сильная доля, слабая доля, характер музыкального произведения. Музыкальные размеры европейских танцев и латиноамериканских танцев (1 год обучения – шесть танцев, 2-3 год обучения – восемь танцев). Связь ритма и темпа с техникой танцевального исполнения. Ритм и длительность. Различные системы счёта. Основной ритм базовых фигур шести танцев (1 год обучения). Основной ритм базовых фигур восьми танцев, внутритактовое акцентирование (2 год обучения). Развитие основного ритма фигур восьми танцев, музыкальное фразирование (3 год обучения).

Практика. Прослушивание музыкального материала. Прослушивание различных ритмов. Музыкально-ритмические упражнения: прохлопывание ритма и длительностей, протопывание ритма и длительностей. Музыкально-ритмические игры: «Найди музыкальную фразу», «Найди сильную долю», «Изобрети ритмический рисунок», «Музыкальные ассоциации». Коррекция и отработка ритмического исполнения фигур и вариаций. Проверка знаний по разделу: опрос, ритмический зачёт, ритмический конкурс. (Приложение 4).

5. Изучение танцевальных фигур

Теория. Танцевальная фигура – основная лексическая единица. Названия фигур (английское название, русский эквивалент). Система описания фигур: позиции стоп, построение, степень поворота, подъёмы и снижения, работа стопы, противодвижение корпуса, основные позиции в паре, возможные предшествующие и последующие фигуры. Технические элементы фигур: шаги, латинское закрепление, каблучный поворот, каблучный пулл, браш, пивот, пивотирующее действие, ведущее плечо, шаг сбоку партнёра, поинтинг и т.д. Фигуры класса «Е» по классификации фигур ФТСР на 1 году обучения данной ступени. Фигуры класса «Е» и класса «Д» по классификации фигур

ФТСР на 2 и 3 годах обучения. Правила и технические аспекты исполнения фигур (по одному, в паре).

Практика. Разучивание танцевальных фигур (по одному, в паре). Исполнение и отработка изученных танцевальных фигур (по одному, в паре). Составление из фигур учебных блоков: предшествующая фигура - изучаемая фигура – последующая фигура. Учебные игры: «Покажи фигуру», «Назови фигуру», «Переведи название фигуры», «Найди фигуру в вариации и объясни её».

6. Репертуар (работа над вариациями)

Теория. Этимология названия танцев. Возникновение и развитие бальных танцев в целом и отдельных танцев в частности. Поклон и его разновидности. Технические аспекты исполнения вариаций: направления, музыкальность и ритмичность, механика движения, динамика движения, стиль и характер исполнения, линии, ведение.

Практика. Разучивание поклона, учебных и конкурсных вариаций (по одному, в паре). Проверка текста вариаций по названиям фигур, по ритму фигур (лексические и ритмические тексты). Оработка технических аспектов исполнения вариаций (по одному, в паре) основных танцев европейской программы: медленный вальс, венский вальс, квикстеп и латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, джайв (1 год обучения). Оработка технических аспектов исполнения вариаций основных танцев европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп и латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, румба, джайв (2 - 3 год обучения). Технические конкурсы. Нарботка конкурсного режима исполнения вариаций (конкурсные прогоны по одному, в паре, 1,5 минуты). Просмотр видеоматериала с занятий по исполнению вариаций, разбор ошибок.

7. Бальная хореография на современном этапе

Теория. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила бального этикета. Правила поведения в танцевальном зале и на соревнованиях. Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками.

Практика. Просмотр видеоматериала (парой, группой): видеоматериал с текущими спортивно-танцевальными событиями и классическими образцами современного бального танца; видеосеминары лучших танцевальных пар и педагогов; видеоматериал с текущих групповых занятий, выступлений пар на открытых уроках, соревнованиях, концертно-показательных выступлениях. Анализ просмотренного материала и коррекция ошибок.

8. Культурная и социальная практика

Правила проведения соревнований ФТСР. Правила спортивного костюма ФТСР. Правила ФТСР о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов. Психологический настрой на выступления, способы саморегуляции. Выступление пар на соревнованиях различного уровня: внутренних технических конкурсах, классификационных и рейтинговых соревнованиях ФТСР. Самоанализ выступлений и коррекция ошибок.

Индивидуальные и ансамблевые выступления на открытых уроках, концертах во Дворце детского творчества и в школах, на городских и областных мероприятиях.

9. Аттестация. Итоговое занятие.

Разъяснение и обсуждение правил аттестации в соответствии с Положением об аттестации. Проведение аттестации. (Приложение 2).

На итоговом занятии - подведение итогов работы коллектива за год, награждение, обсуждение заданий на лето и программы следующего учебного года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ III МОДУЛЯ

«Группы спортивного (бального) танца»

Задачи модуля III:

- освоение базовой техники движений, соответствующих требованиям «Д» и «С» класса;
- введение дополнительной дисциплины – *современный танец*;
- продолжить *работу с ансамблями*;
- начинается *работа с солистами*;
- способствовать развитию актерского мастерства;
- совершенствовать исполнительское мастерство детей;
- развивать умение показать и научить друг друга преподаваемому педагогом материалу;
- не допускать конфликтов в паре, научить находить компромиссы;
- тесно взаимодействовать с родителями в решении трудных ситуаций, возникающих из психологических и физиологических особенностей детей данного возраста (работа с родителями).

Планируемые результаты:

1 год обучения

Танцор должен знать:

- правила техники безопасности;
- правила построения и проведения комплекса ритмической разминки;
- название танцевальных фигур класса «Д», музыкального размера;
- взаимосвязь построения вариации с музыкальным сопровождением;
- психологические приемы снятия эмоционального напряжения перед конкурсными выступлениями;
- основные правила спортивной и танцевальной этики.

Танцор должен уметь:

- проводить и выполнять ритмическую разминку;
- выполнять определенное количество физических упражнений для развития физической выносливости;
- исполнять изученные танцевальные фигуры по классу (по одному, в паре);
- исполнять учебные и конкурсные вариации по 8 танцам;

Танцор должен владеть навыками:

- свободного, уверенного исполнения конкурсных вариаций 8 танцев на соревнованиях, турнирах различного ранга.

2 год обучения

Танцор должен знать:

- правила техники безопасности во время занятий и конкурсов; правила гигиены и питания; профилактики травм;
- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате; роль мышечного разогрева;
- роль сложнокоординированных упражнений для физического развития мышечной системы спортсмена;
- технические элементы фигур «Д» и «С» класса;
- базовые правила психологической подготовки к соревнованиям.

Танцор должен уметь:

- выполнять предложенный комплекс сложнокоординированных упражнений;
- исполнять танцевальные фигуры «Д» и «С» класса;
- исполнять учебные, конкурсные вариации по 10 танцам.

Танцор должен владеть навыками:

- самостоятельной индивидуальной работы над конкурсной программой;
- результативного спортивного выступления на конкурсах, турнирах.

3 год обучения

Танцор должен знать:

- правила техники безопасности; правила оказания первой доврачебной помощи;
- фигуры класса «С» по классификации ФТССР;
- технические аспекты исполнения фигур «Д» и «С» классов;
- ритмическую интерпретацию танцевальных фигур;
- основные нормативные документы ФТССР;
- правила спортивного этикета;
- правила психологической разгрузки, релаксации.

Танцор должен уметь:

- выполнять и проводить разминку разного уровня сложности;
- исполнять фигуры «С» класса;
- составлять учебные вариации на основе изученных фигур «Д» и «С» класса.
- уверенно исполнять конкурсные вариации «С» класса (10 танцев);
- самостоятельно работать над стилем и имиджем пары;
- оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

Танцор должен владеть навыками:

- уверенно, технически грамотно, эмоционально исполнять конкурсную программу по 10 танцам на соревнованиях и турнирах различного уровня (областных, российских, международных).

1. Введение в программу

Теория. Особенности занятий третьего модуля обучения. Правила поведения во Дворце детского творчества. Техника безопасности во время занятий и на конкурсах.

2. Разогревающие упражнения

1 год обучения:

Теория. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, органах дыхания, пищеварения, нервной системы. Значение мышечного разогрева и ритмической разминки в процессе обучения балльным танцам. Правила построения и проведения комплексов ритмических разминок.

Практика. Проведение ритмической разминки. Упражнения для развития силовых качеств и физической выносливости. (Приложение 9).

2 год обучения:

Теория. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об органах кровообращения. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Практика. Проведение ритмической разминки. Упражнения для развития силовых качеств и физической выносливости.

3 год обучения:

Теория. Значение мышечного разогрева и ритмической разминки в процессе обучения бальным танцам.

Практика. Проведение ритмической разминки. Упражнения для развития силовых качеств и физической выносливости.

3. Специальные и сложнокоординационные упражнения

2 год обучения:

Теория. Понятия специальных и сложнокоординационных упражнений, их роль в физическом развитии и совершенствовании мышечной системы спортсмена.

Практика. Изучение и отработка специальных и сложнокоординационных упражнений. Выполнение предложенного комплекса упражнений. (Приложение 9).

3 год обучения:

Практика. Отработка комплекса специальных сложнокоординационных упражнений. Применение элементов комплекса для усложнения конкурсных вариаций. (Приложение 9).

4. Изучение и совершенствование танцевальных фигур

1 год обучения:

Теория. Понятие о танцевальной фигуре как основной лексической единице. Названия фигур (английское название, русский эквивалент). Система описания фигур. Технические элементы фигур. Музыкальные размеры танцев. Взаимосвязь ритма и темпа с техникой танцевального исполнения. Правила и технические аспекты исполнения фигур (по одному, в паре).

Практика. Разучивание танцевальных фигур класса «Д» (по одному, в паре). Исполнение и отработка изученных танцевальных фигур (по одному, в паре) под счет и под музыкальное сопровождение. Составление из фигур учебных вариаций.

2 год обучения:

Теория. Правила и технические аспекты исполнения фигур класса «Д» и класса «С» по классификации фигур ФТСР (по одному, в паре).

Практика. Разучивание танцевальных фигур класса «Д» и класса «С» (по одному, в паре). Исполнение и отработка изученных танцевальных фигур (по одному, в паре) под счет и под музыкальное сопровождение. Составление из фигур учебных вариаций, их ритмическая интерпретация.

3 год обучения:

Практика. Разучивание танцевальных фигур (по одному, в паре). Исполнение и отработка изученных танцевальных фигур (по одному, в паре) под счет и под музыкальное сопровождение. Составление из фигур учебных вариаций, их ритмическая интерпретация.

5. Составление и отработка танцевальных вариаций

1 год обучения:

Теория. Понятие о танцевальной вариации «Д» класса и уровня мастерства (репертуар: 8 танцев). Взаимосвязь построения вариации с музыкальным сопровождением.

Практика. Разучивание учебных и конкурсных вариаций. Отработка технических аспектов исполнения.

2 год обучения:

Теория. Понятие о танцевальной вариации данного класса и уровня мастерства (репертуар: 10 танцев). Взаимосвязь построения вариации с музыкальным сопровождением.

Практика. Разучивание учебных и конкурсных вариаций. Отработка технических аспектов исполнения. Выработка индивидуального стиля исполнения.

3 год обучения:

Теория. Понятие музыкального фрайзинга.

Практика. Разучивание учебных и конкурсных вариаций. Отработка технических аспектов исполнения. Выработка индивидуального стиля исполнения, имиджа пары.

6. Теоретическая подготовка танцоров

1 год обучения:

История возникновения, развития и современное состояние балльной хореографии. Режим, питание, гигиена и их значение для подготовки танцора-спортсмена. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Правила оказания первой доврачебной помощи. Взаимоотношения танцоров в паре и с соперниками.

2 год обучения:

Выдающиеся танцоры страны и мира. Понятие о базовой психологической подготовке, психологической подготовке к тренировкам и соревнованиям. Значение психологической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

3 год обучения:

Современное состояние танцевального спорта. Основные нормативные документы Федерации танцевального спорта России и Рязанской области. Этика танцоров.

7. Психологическая подготовка танцоров

1,2,3 года обучения:

Психологические тренинги с привлечением педагога-психолога.

8. Культурная и социальная практика

1, 2, 3 года обучения:

Правила соревнований и Правила спортивного костюма. Судейство, учет результатов соревнований. Возрастные категории и классы мастерства спортсменов. Участие в соревнованиях различного уровня: технических и классификационных конкурсах, рейтинговых соревнованиях ФТСР. Выступление на городских и областных мероприятиях с индивидуальными и ансамблевыми показательными номерами.

9. Аттестация. Итоговое занятие.

Разъяснение и обсуждение правил аттестации в соответствии с Положением об аттестации. Проведение аттестации. (Приложение 2).

На итоговом занятии - подведение итогов по программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ IV МОДУЛЯ

«Группы спортивного совершенствования»

Задачи модуля IV:

- освоить новые движения в пяти конкурсных танцах латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и в пяти конкурсных танцах европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп);
- заложить основы правильной осанки, подготовив тело танцора с помощью специальных общеразвивающих упражнений;
- выстроить в паре грамотную закрытую позицию, применяемую в европейской программе, используя упражнения по совершенствованию формы и линий пары;
- уяснить технические принципы и характерные особенности каждого танца на основе упражнений для подготовки к танцам;
- уяснить с помощью специальных упражнений музыкально-ритмическую структуру танца;
- способствовать развитию художественно- творческих способностей детей;
- совершенствовать умения свободно импровизировать в хореографических постановках;
- ориентация на успех, мотивация на достижение успеха;
- содействовать развитию профессионального интереса, подготовке к поступлению в специальные учебные заведения.

Планируемые результаты:

1 год обучения

Танцор должен знать:

- новые движения в пяти конкурсных танцах латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв), технику исполнения этих движений и ритмический рисунок каждого движения;
- принципы построения вертикальной оси и танцевальной формы, принципы скоростного и мощного движения под музыкальное сопровождение в латиноамериканском экзерсисе;
- танцевальные фигуры и вариации «С» класса европейской программы, отдельные фигуры открытого класса;

- основные принципы движения в европейском экзерсисе и классические ритмические рисунки пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп)).

Танцор должен уметь:

- показывать основные принципы движения, самостоятельно составлять из изученных движений простейшие танцевальные вариации;
- двигаться грамотно, ритмично, мощно и скоростно, с ровной, красивой осанкой и танцевальной формой;
- создавать стабильную вертикальную постановку пары.
- выглядеть на соревнованиях по спортивным бальным танцам конкурентоспособными.

Танцор должен владеть навыками:

- свободного оперирования базовыми движениями (из изученного набора) пяти конкурсных танцев латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп) и составления из них разнообразных танцевальных связок и вариаций;
- ритмичного, красивого, мощного, технически правильного танцевания.

2 год обучения

Танцор должен знать:

- историю и характер каждого конкурсного танца;
- новые более сложные движения в пяти конкурсных танцах (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв);
- принципы работы корпуса и создания связанного, продолженного движения;
- основные позы (Line), отдельные классические фигуры открытого класса (в чистом виде) европейского экзерсиса;
- развитие основных ритмических рисунков отдельных фигур пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп));
- принципы музыкального исполнения движений.

Танцор должен уметь:

- самостоятельно составлять из движений, изученных на 9-ом и 10-ом году обучения, танцевальные вариации;
- двигаться грамотно, ритмично, музыкально и продолжено, связывая все движения в единую последовательность, конкретизировать и теоретически обосновать принципы движения;
- показывать характер каждого конкурсного танца;
- выглядеть на соревнованиях по спортивным (бальным) танцам конкурентоспособными.

Танцор должен владеть навыками:

- свободного оперирования движениями (из изученного набора на 9-ом и 10-ом годах обучения) десяти конкурсных танцев и составления из них разнообразных танцевальных связок, и вариаций;
- музыкального, грамотно скоординированного, мощного, технически правильного танцевания;

- отображения характера танца посредством технических и психологических инструментов.

○

3 год обучения

Танцор должен знать:

- технические особенности и детали исполнения базовых и усложненных движений десяти конкурсных танцев;
- принципы создания амплитудного движения (в ногах, руках и корпусе);
- принципы совместного танцевания в паре (взаимодействие партнера и партнерши).
- вариации, в арсенале которых есть все атрибуты открытого класса (позы, прыжки, grand battement, Developpe, attitude, grand round, варианты спинов);
- современные тенденции в построении европейской хореографии.

Танцор должен уметь:

- самостоятельно составлять из движений, изученных на 9-ом, 10-ом и 11-ом годах обучения, усложненные танцевальные вариации;
- двигаться мощно, амплитудно и скоростно, совместно, грамотно, ритмично и музыкально;
- создать увеличенный объем, стабильную форму пары;
- импровизировать и исполнять различные ритмические рисунки в зависимости от особенностей конкретной мелодии;
- осознанно использовать принципы движения на практике, в конкретных ситуациях;
- выглядеть на соревнованиях по спортивным (бальным) танцам конкурентоспособными.

Танцор должен владеть навыками:

- свободного оперирования движениями из изученного набора десяти конкурсных танцев и составления из них разнообразных танцевальных связок, и вариаций;
- музыкального, красивого, мощного, технически правильного, амплитудного и скоростного танцевания;
- взаимодействия и стабильности в паре.

«Латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения»

1. Введение в программу

Теория. Особенности занятий по программе латиноамериканского экзерсиса на четвертой ступени обучения. Техника безопасности.

Практика: исполнение танцев, изученных на предыдущей ступени, просмотр видеофильмов.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория. Правила выполнения физических упражнений с разнообразными движениями позвоночника, упражнений, укрепляющих мышцы спины, живота, рук и ног, упражнений на развитие суставов, упражнений на координацию, вращения.

Практика. Исполнение упражнений для рук, корпуса, на координацию, вращение, развитие суставов (Приложение 10).

3. Специальные упражнения для подготовки к танцам

Теория. Техника выполнения упражнений на понимание и отработку принципов движения для каждого танца (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв).

Практика. Исполнение упражнений для каждого танца из предложенного блока. (Приложение 10).

4. История танцев и практическое применение

Теория. История пяти танцев латиноамериканской программы: родина танца, история возникновения, происхождение названия, характерные (отличительные) особенности танца, характер танца.

Практика. Исполнение предложенных танцевальных комбинаций в соответствии с характерными особенностями каждого танца.

5. Работа над формой и линиями, организация формы

Теория. Понятие формы, ее составляющие (для каждого танца в отдельности), работа спины в статическом положении (поза, линия) и при движении. Способы и характеры работы рук. Работа корпуса, рук и головы при вращениях. Принципы взаимодействия тела и рук, а также принципы организации формы. Принципы использования тела (работа бедер, спины, сторон, лопаток и плечей) для грамотного, логичного и связанного движения.

Практика. Исполнение танцев с использованием предложенной информации по работе над формой и линиями индивидуально и в паре. Исполнение танцевальных движений и фигур, учебных вариаций и конкурсных вариаций с использованием предложенной информации по работе тела.

6. Музыкальные основы

Теория. Основные понятия музыки: звук, мелодия, направление мелодического движения, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт, метрический размер, предложение, ритм. Более сложные понятия: фразинг, импульсы внутри фразы. Основные ритмические рисунки танцев. Основной ритм базовых фигур пяти танцев (1 год обучения). Внутритактовое акцентирование (2 год обучения), музыкальное фразирование (3 год обучения).

Практика. Работа с парами по каждому из исполняемых танцев с целью достижения наилучшего ритмического рисунка (выделение основных и промежуточных музыкальных акцентов) для конкретного сочетания фигур, используемых танцорами в своих композициях. Работа над музыкально-танцевальным образом. Коррекция конкурсных вариаций в соответствии с новой для танцоров информацией о фразах и импульсах внутри фраз. (Приложение 10).

7. Работа над базисными движениями пяти танцев

Теория. Фундаментальные основы танцевания (для каждого танца в отдельности): умение правильно двигаться (перенос веса, наступание, работа бедер, колен и стоп), характер и принцип движения после наступания на ногу, работа рук в сочетании с ногами и телом. Базисные фигуры пяти латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв).

Практика. Исполнение основных фигур изучаемых танцев с использованием предложенной информации индивидуально, а затем в паре. (Приложение 10).

8. Изучение новых танцевальных движений и работа над учебными вариациями

Теория. Техника новых танцевальных движений. Учебные вариации на основе новых движений.

Практика. Исполнение танцевальных движений и фигур, а также учебных вариаций из предложенного блока. (Приложение 10).

9. Работа над взаимодействием в паре

Теория. Принципы танцевания в паре, основы физического (механика движения в паре, использование противовесов) и эмоционального (использование совместного дыхания и взглядов) взаимодействия.

Практика. Исполнение танцевальных движений и фигур, учебных вариаций и конкурсных вариаций с использованием предложенной информации по взаимодействию в паре. (Приложение 10).

10. Работа над конкурсными вариациями и прогоны

Теория. Отличительные особенности выступления танцоров на крупных соревнованиях (психологический настрой, выгодное расположение на площадке).

Практика. Исполнение конкурсных вариаций с использованием предложенной в программе информации.

Прогоны (имитация) спортивных соревнований.

11. Аттестация. Итоговое занятие.

Обсуждение и разъяснение правил аттестации, Положение об аттестации, программа аттестации. Участие в аттестации. (Приложение 2).

На итоговом занятии - подведение итогов по программе, награждение, задание на лето.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ IV СТУПЕНИ

«Группы спортивного совершенствования»

«Европейский экзерсис и современные тенденции исполнения»

1. Введение в программу

Теория. Особенности занятий по программе европейского экзерсиса на четвертой ступени обучения. Техника безопасности.

Практика. Исполнение танцев, изученных на предыдущей ступени.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория. Специальная система общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений для опытных танцоров на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, спины; на развитие подвижности суставов. Виды приседаний, прыжков.

Практика. Исполнение предложенного варианта разминочного блока под музыку. (Метод. рекомендации к программе 4 модуля).

3. Специальные упражнения для подготовки к танцам

Теория. Техника выполнения специальных упражнений для подготовки к танцам: медленный вальс, квикстеп, венский вальс, танго.

Практика. Исполнение предложенных упражнений индивидуально, затем в паре (в учебном положении, затем в танцевальной позиции). (Приложение 6).

4. Основы правильной осанки и положения в паре

Теория. Осанка (Posture). Четыре блока веса. Центр тяжести (Centre of gravity). Стойка. Контактные зоны. Контактные зоны в стойках различных стандартных танцев. Закрытая позиция в стандартных танцах: Hold (хват), и Frame (рамка). Различие закрытой позиции в свинговых и не свинговых танцах. Постоянные точки контакта. Правосторонний контакт в паре при левостороннем растяжении. Увеличение объема пары. Взаимосвязь некоторых точек Hold и Frame с различными видами движения (вперед-назад, ротация, свей, вверх-вниз) и ведения.

Практика. Упражнения по формированию правильной осанки и положений в паре. (Приложение 6).

5. Музыкально-ритмическая подготовка

Теория. Музыка. Танец. Взаимосвязь музыки и танца. Основные элементы и выразительные средства музыки.

Музыкальный метр. Размер. Музыкальные размеры стандартных танцев. Значение размера в музыке при исполнении танцевальных движений.

Такт. Двух, трех, четырехдольный такт. Затакт.

Темп. Различные темпы спортивных мелодий в стандартных танцах. Связь темпа с техникой танцевального исполнения.

Ритм. Длительность. Ритм в стопах, коленях, корпусе, голове. Основной ритм стандартных танцев. Ритм базовых фигур. Развитие базового ритма фигур (различные ритмические интерпретации фигур, внутритактовое ускорение, междатковое ускорение). Timing. Музыкальность (движения). Музыкальность построения вариаций стандартных танцев в зависимости от особенностей построения музыкальных произведений. Период. Предложение. Фраза.

Практика. Прослушивание музыкальных произведений и выделение хлопками сильной и слабой доли такта, затакта. Определение количества тактов.

Прослушивание музыкальных произведений с различными темпами и определение их. Выполнение хлопков в темпе прослушивания мелодий.

Прослушивание музыкальных произведений и определение его частей. Фрайзинг. Коррекция вариаций с точки зрения грамотной фразировки, музыкальных акцентов.

Демонстрация качественно нового уровня исполнительского мастерства с точки зрения различных аспектов ритма, темпа, музыкальности.

6. Танцы европейской программы: исторические корни и стиль исполнения

Теория. Бальный танец: этимология, происхождение, этапы развития. Современный бальный танец. Танец и спорт (развитие стиля). Становление европейской программы (стандарт). Придворный этикет и его влияние на стиль бального танца. Реверанс и поклон. Салют. Книксен. Поклон, как часть презентации пары на соревнованиях. Варианты современного поклона в европейской программе.

Закрытая позиция в паре, контакт, параллельность стоп – важнейшие компоненты стиля танцев европейской программы. Происхождение и развитие.

Вальс. Этимология – основная идея стиля («вращение»). Танец-бунтарь: народное происхождение, чуждость придворному этикету (партнер поддерживает партнершу за талию, отсутствие заранее регламентированного хореографического рисунка). Разновидности вальса: венский вальс, вальс-бостон, вальс-модерн («английский»), фигурный вальс. Происхождение, характер и особенности стиля.

Фокстрот. Появление танцев англо-американской традиции. Демократизация стиля (параллельность стоп). Темп музыки и его влияние на развитие танцев ритме фокстрота: квикстеп, чарльстон, слоуфокс.

Танго. Этимология. Происхождение. Аргентинское танго. Развитие и изменения стиля. Современное танго.

Развитие техники и стиля бального танца в XX веке. Необходимость формальной систематизации и фиксации материала. Система слоев техники и табличная форма ее фиксации (Алекс Мур и его последователи – Гай Говард, Гарри Смит-Хэмпшир).

Практика. Работа над стилем в процессе работы над танцами западноевропейской программы.

7. Танцевальные фигуры и вариации (учебные и конкурсные)

Теория. Понятие линии ритма и ведения. Знакомство с новым лексическим материалом: фигуры «С» и «открытого» классов, позы (Line), Developpe, прыжки и пр.

Практика. Составление и исполнение индивидуальных конкурсных схем, вариаций танцев западноевропейской программы.

8. Аттестация. Итоговое занятие.

Обсуждение и разъяснение правил аттестации, Положение об аттестации, программа аттестации. Участие в аттестации. (Приложение 2).

На итоговом занятии - подведение итогов по программе, награждение, вручение свидетельств о дополнительном образовании.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации образовательной программы используются следующие **методы и приемы**:

	Метод	Методические приемы	Примечания
1	Словесный	Команды и распоряжения. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Самооценка. Беседы.	Максимально кратко, точно, эмоционально и образно.
2	Наглядный	Показ педагога Показ танцора или пары Видеопоказ.	Виды показа: целостный, фрагментарный, утрированный, разноракурсный и др.
3	Практический	Упражнения (в целом и по частям). Тренинги.	Контроль исходных и промежуточных танцевальных положений, связок

		Прогоны.	
4	Помощи	Педагога или другого танцора Зрительной и слуховой помощи	Хлопки, счет, музыка, зрительные ориентиры.
5	Идеомоторный	Мысленное воспроизведение	Используется при разучивании или перед исполнением.
6	Музыкальный	Выполнение упражнений в темпе и ритме музыки.	

Методы помощи, идеомоторный и музыкальный являются вспомогательными.

Формы занятий

Теоретические занятия проводятся в форме тематических бесед, лекций, видеопросмотров, семинаров и теоретических зачетов.

Практические занятия являются основной формой подготовки танцоров. По организации они групповые, а по педагогическим задачам –

- *обучающие* (разучивание фигур и вариаций),
- *тренировочные* (тренинг спортивных программ, отработка учебных и конкурсных вариаций),
- *итоговые* (технические зачеты, открытые уроки, мини-конкурсы),
- *постановочные* (постановка и репетиции концертных и показательных номеров),
- *комбинированные* (являются основной формой практических занятий и включают в себя элементы всех остальных форм).

Также в программу включены часы на участие в *спортивных соревнованиях* (классификационных и рейтинговых), что дает возможность не только совершенствовать исполнительское мастерство, но и набирать очки для перехода из одного спортивного класса в другой.

Спортивные соревнования (классификационные и рейтинговые) проходят по графику Федерации танцевального спорта. Пары принимают участие в спортивные соревнования с целью практической отработки изученного материала и последующей коррекции ошибок, повышения уровня исполнительского мастерства (набора очков для перехода из одного спортивного класса в другой), изучения стилей танцевания и основных тенденций развития спортивной хореографии на примере выступления пар высокого уровня.

Учебно-тренировочные сборы проводятся ежегодно летом на базе Дворца детского творчества, либо на базе загородных лагерей отдыха. Сборы организуются для повышения технического уровня танца через глубокое погружение в танцевальную среду (ежедневные семинары по стандартным и латиноамериканским танцам, проводимые педагогами клуба и приглашёнными специалистами высокого уровня). С целью физического укрепления организма танцора-спортсмена ежедневно проходят занятия партерной гимнастикой, классическим тренажом (в загородном лагере практикуется кросс и водные процедуры).

Сборы – прекрасная возможность сплотить детский танцевальный коллектив.

Концертно-показательные выступления необходимы для приобретения танцевального опыта и эмоциональной выразительности в исполнении танца. В течение

учебного года пары выступают на открытых уроках, концертах во Дворце детского творчества, в школах, на городских и областных мероприятиях.

Структура занятий

Учебно - тренировочное занятие:

1. Организационный этап: приветствие, краткий обзор предыдущего занятия или анализ результатов соревнований, ознакомление детей с планом и задачами занятия;
2. Подготовительный этап: психологический настрой на совместную деятельность, разминка для разогрева различных групп мышц и связок, общеразвивающие упражнения;
3. Основной этап занятия:
 - беседа (рассказ) по теме занятия (выделение основных тезисов по теме);
 - подготовительные упражнения к танцам для объяснения и отработки основных теоретических тезисов по теме;
 - повторение основных фигур и движений тех танцев, над которыми будет идти работа на занятии;
 - отработка изученных учебных вариаций и освоение новых;
 - самостоятельная работа танцоров и пар по закреплению темы занятия.
4. Заключительный этап занятия: релаксация, рефлексия, оценка работы группы и отдельных танцоров, домашнее задание.

Видеоурок:

1. приветствие;
2. определение темы и цели занятия;
3. просмотр видео (учебные фильмы, лекции, художественные и документальные фильмы, отрывки фильмов, соответствующие теме занятия);
4. опрос по содержанию просмотренного фильма, обсуждение, и анализ фильма;
5. домашнее задание.

Занятие - тренинг:

1. организационный момент (приветствие, анализ результатов соревнований и т.д.);
2. разминка (разогрев мышц и связок, общефизическая подготовка, специальные развивающие упражнения);
3. основная часть занятия (прогоны танцев по заходам либо все вместе, самостоятельная работа);
4. показательное выступление каждой танцевальной пары в каждом танце, обсуждение достоинств и недостатков исполнения парой каждого танца.
5. релаксация, подведение итогов занятия, домашнее задание.

Конкурс и соревнование:

1. организационный момент (приветствие, настрой спортсменов на турнир, наставления и рекомендации);
2. разминка (разогрев мышц и связок, повторение танцорами своих конкурсных вариаций);
3. соревнование (все соревнования проводятся в соответствии с правилами, утвержденными ФТСР)
4. подведение итогов соревнования, анализ результатов.

Структура занятий с дошкольниками и младшими школьниками (I модуль программы) имеет свои особенности:

Групповое занятие:

1. оргмомент (встреча детей, построение, поклон, тема занятия) – 5 мин.;
2. ритмическая разминка – 15 мин.;
3. партерная гимнастика – 15 мин.;
4. основная часть (изучение нового материала, повторение и отработка пройденного) - 40 мин.;
5. подведение итогов – 5 мин.;
6. игровая часть – 7 мин.;
7. задание на дом, поклон – 3 мин.

Занятие — зачет:

1. оргмомент (построение, поклон);
2. основная часть (исполнение детских танцев по жеребьевке);
3. оценивание по трехбалльной системе («0» баллов — не смог ничего исполнить, «1» балл — станцевал не в музыку или много ошибался, «2» - исполнил все правильно);
4. подведение итогов.

Занятие мини - конкурс:

1. регистрация и разминка;
2. марш-парад;
3. исполнение изученных танцев;
4. подведение итогов, награждение;
5. марш-парад.

Праздник - конкурс:

1. регистрация;
2. марш-парад;
3. исполнение изученных танцев;
4. танцевально-игровая программа с родителями;
5. подведение итогов, награждение.

Условия реализации программы

1. Материально-технические условия для занятий спортивными (бальными) танцами:
 - танцевальный зал с паркетным покрытием пола и зеркалами (помещение должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой);
 - помещение для детских раздевалок;
 - комната отдыха педагогов с местом для хранения радиоаппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых в работе;
 - аудио- и видео - аппаратура, музыкальные фонограммы, диски и видеокассеты с учебным материалом.

2. Кадровые условия:

- педагоги дополнительного образования по основной дисциплине (спортивный танец);
- педагог по классическому тренажу, партерной гимнастике;
- педагоги по дополнительным дисциплинам: этикет, современный танец;
- для проведения семинаров, мастер-классов привлекаются приглашенные педагоги высокого профессионального уровня;
- для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе и состоянием танцоров привлекается педагог-психолог.

Психолого-педагогическое обеспечение программы

Психолого-педагогическая подготовка - это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние при сильном нервном напряжении. Хорошая психолого-педагогическая подготовка позволяет успешно решать воспитательные и образовательные задачи. Является составной частью образовательного процесса. В основе психолого-педагогической подготовки лежат особенности спортивных (бальных) танцев (выступление в паре, специфика соревновательной деятельности), с другой стороны – психологические особенности танцора.

Психолого-педагогическая подготовка осуществляется в тесном контакте с педагогом-психологом и включает в себя:

- базовую психологическую подготовку,
- психологическую подготовку к конкурсам.

Базовая психологическая подготовка включает:

1. Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, мышления, памяти, воображения и др.
2. Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, способности к самоанализу.
3. Формирование волевых качеств: дисциплинированности, самостоятельности, инициативности и др.
4. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям.
5. Формирование навыков межличностных взаимоотношений с партнером.

Психологическая подготовка к конкурсам

Особенностью проведения конкурсов по спортивным (бальным) танцам является большое количество выступлений в одном соревновательном дне. Это влечет за собой многократное повторение стартовых состояний (психоэмоциональное напряжение), что в итоге приводит к большому психическому переутомлению.

Психологическая подготовка начинается задолго до проведения конкурса и решает следующие задачи:

1. Способствовать формированию мотивации спортсмена на участие в конкурсах, уверенности в себе и своих силах.
2. Способствовать оптимизации эмоционального состояния перед конкурсом.
3. Способствовать совершенствованию навыков саморегуляции психических состояний.

4. Способствовать формированию эмоциональной устойчивости к стрессу. Профилактика психоэмоционального перенапряжения.

Психологическое обеспечение программы ведется по трем основным направлениям:

1. ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ. Проходит в виде тестирования индивидуальных особенностей с педагогом-психологом.
2. ГРУППОВЫЕ ТРЕНИНГИ:
 - Коммуникативный тренинг (Навыки ролевого взаимодействия, раскрепощение, расширение индивидуальной коммуникативной модели, полоролевое взаимодействие, взаимодействие в условиях конкуренции).
 - Тренинг устойчивости (Развитие ролевого потенциала, уверенности в себе, управление собственным эмоциональным состоянием, использование защитных механизмов психики, развитие навыков саморегуляции в ситуациях стресса и дистресса, приемы релаксации).
 - Постановка имиджа (Развитие навыков самопрезентации, индивидуальность и оригинальность, согласованность образа).
3. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА. Индивидуальная работа проводится во время занятий, в период подготовки к соревнованиям, в процессе конкурсов и включает в себя:
 1. Устранение проблем во взаимоотношениях с партнером.
 2. Решение конфликтных ситуаций.
 3. Коррекционная работа с повышенно тревожными и эмоционально нестабильными детьми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беке А. Учимся танцевать за месяц. Танцкласс от хореографа шоу «Танцы со звёздами» на английском канале BBC. – М., 2008.
2. Белявский, Д. Н. Формейшн в танцевальном спорте: сущность и особенности : учеб.-метод. пособие / Д. Н. Белявский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – 158 с.
3. Боттомер П. Учимся танцевать. – М., 2004.
4. Гальперин Я. Учимся танцевать легко! Увлекательный самоучитель по горячим латиноамериканским танцам. – М., 2009.
5. Говард Г. Техника европейских танцев. – Москва, изд. «АРТИС», 2003.
6. Говард Г. Техника латиноамериканских танцев. Москва, изд. «АРТИС», 2003.
7. Закон Российской Федерации «Об образовании». – М.: Астрель: АСТ: Профиздат, 2005.
8. Зверева, Н.А. Создание актерского образа: Словарь театральных терминов. / Н.А. Зверева, Д.Г. Ливнев. Москва: РАТИ - ГИТИС, 2008. 105 с.
9. Иванченко В.Н. Занятия в системе дополнительного образования детей: Учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007.
10. Конвенция о правах ребенка: Принята 44 сессией Генеральной Ассамблеи ООН, 05.12.1989 г. Ратифицирована 13.06.1990 г. – ЮНИСЕФ, 1999.
11. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
12. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца. – М., 2006.
13. Кувшинкова И.А., Попков В.А. Опыт проектирования дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности / Ред. Серии канд. пед. наук, засл. учитель РФ А.Д. Кувшинкова; Упр. по физической культуре и спорту Ряз. обл.: Ряз. обл. ин-т развития образования. – Рязань, 2005.
14. Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008
15. Мур, А. Бальные танцы: 100 диаграмм квикстепа, вальса, фокстрота, танго и др. танцев / А. Мур ; [пер. с англ. С. Ю. Бардиной]. –М.: АСТ: Астрель; Минск: Белорусский Дом печати, 2004. – 319 с
16. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Часть 1. Румба. - СПб., 1992.
17. Рубштейн, Н. В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта : в 3 ч. / Н. В. Рубштейн. – 2-е изд. – Севастополь: Экспресс-печать, 2007. – Ч. 1: Танцор. Пара. – 196 с.
18. Рубштейн, Н. В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта: в 3 ч. / Н. В. Рубштейн. – 2-е изд. – Севастополь: Экспресс-печать, 2007. – Ч. 3: Тренер. – 160 с.
19. Сборник нормативных документов Представительства ФТСР по ЦФО и ФТС Московской области. – Рязань, 2008.
20. Сизова Л.В. Анализ танцевальной и балетной музыки. – М., 2002.
21. Смит-Хемпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – Томск, 2000.
22. Телегин А.А.: Танцуем джайв, рок-н-ролл, чечетку. - Ростов на/Д: Феникс, 2004
23. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. (Утверждено постановлением Правительства РФ от 7 марта 1995 года №233, с изменениями и дополнениями, утвержденными постановлением Правительства РФ от 22 февраля 1997 года №212 и №752 от 7 декабря 2006 года);

24. Турчанов И.Г. Повышение эффективности образовательного процесса на групповых занятиях спортивными бальными танцами. // Модернизация дополнительного образования детей: опыт и перспективы. – Рязань, 2006.
25. Ховард, Г. Техника исполнения стандартных танцев / Г.Ховард ; Имперское общество учителей танца. – Лондон: ISTD, 2000. – 78 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Беке А. Учимся танцевать за месяц. Танцкласс от хореографа шоу «Танцы со звёздами» на английском канале ВВС. – М., 2008.
2. Боттомер П. Учимся танцевать. – М., 2004.
3. Гальперин Я. Учимся танцевать легко! Увлекательный самоучитель по горячим латиноамериканским танцам. – М., 2009.
4. Учимся танцевать аргентинское танго, венский вальс, простой фокстрот. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
5. Учимся танцевать вальс. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
6. Учимся танцевать квикстеп. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
7. Учимся танцевать румбу. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
8. Учимся танцевать самбу. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
9. Учимся танцевать танго. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
10. Учимся танцевать фокстрот. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
11. Учимся танцевать ча-ча-ча. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.

Электронные ресурсы:

В мире:

1. World DanceSport Federation. Режим доступа: <http://www.worlddancesport.org>
2. Heinz Spaeker. Режим доступа: <http://www.spaeker.de/>
3. World Dance Council. Режим доступа: <http://www.wdcdance.com/>
4. DanceSportInfo.net. Режим доступа: <http://www.dancesportinfo.net/>

В России

1. Союз танцевального спорта России. Режим доступа: <https://rdsu.info/>
2. Российский танцевальный союз. Режим доступа: <http://rdu.ru/>
3. Федерация танцевального спорта «Профессионал». Режим доступа: <http://www.ftspro.ru/>
4. Международная ассоциация клубов, школ и студий танца. Режим доступа: <http://idsca.org/>
5. Ballroom.ru. Режим доступа: <http://www.ballroom.ru/>
6. Танцевальный спорт. Режим доступа: <http://dancesport.ru/>

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы» на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года по программе с 11 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

Этапы образовательного процесса		1 модуль	
		1 год обучения	2 год обучения
Продолжительность учебного года		36 недель	
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы	
Количество учебных дней		72 дня	108 дней
Продолжительность учебных периодов		11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023
		09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей		5-9 лет	
Продолжительность занятия		2 часа	2 часа
Режим занятий		2 раза в неделю	3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		144 часа	216 часов
Аттестация	Промежуточная	декабрь 2023	
	Итоговая	апрель-май 2024 года	

Этапы образовательного процесса		2 модуль		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Продолжительность учебного года		36 недель		
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы		
Количество учебных дней		108 дня	108 дней	108 дней
Продолжительность учебных периодов		11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023
		09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей		7-12 лет		
Продолжительность занятия		2раза по 3 часа+1 раз по 2 часа	2раза по 3 часа+1 раз по 2 часа	2раза по 3 часа+1 раз по 2 часа
Режим занятий		3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		288 часов	288 часов	288 часов
Аттестация	Промежуточная	декабрь 2023		
	Итоговая	апрель-май 2024 года		

Этапы образовательного процесса		3 модуль		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Продолжительность учебного года		36 недель		
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы		
Количество учебных дней		108 дня	108 дней	108 дней
Продолжительность учебных периодов		11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023
		09.01.2024-31.05.2024	09.01.2024-31.05.2024	09.01.2024-31.05.2024
Возраст детей		10-15 лет		
Продолжительность занятия		2раза по 2 часа+2 раз по 2 часа	2раза по 2 часа+2 раз по 2 часа	2раза по 2 часа+2 раз по 2 часа
Режим занятий		3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		288 часов	288 часов	288 часов
Аттестация	Промежуточная	декабрь 2023		
	Итоговая	апрель-май 2024 года		

Этапы образовательного процесса		4 модуль		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Продолжительность учебного года		36 недель		
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы		
Количество учебных дней		108 дня	108 дней	108 дней
Продолжительность учебных периодов		11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023
		09.01.2024-31.05.2024	09.01.2024-31.05.2024	09.01.2024-31.05.2024
Возраст детей		13-18 лет		
Продолжительность занятия		2раза по 3 часа+1 раз по 2 часа	2раза по 3 часа+1 раз по 2 часа	2раза по 3 часа+1 раз по 2 часа
Режим занятий		3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		288 часов	288 часов	288 часов
Аттестация	Промежуточная	декабрь 2023		
	Итоговая	апрель-май 2024 года		

Положение о промежуточной и итоговой аттестации
учащихся танцевально-спортивного клуба «Солнечные ритмы»
отделения спортивного танца и гимнастики
МАОУДОД «Рязанский городской Дворец детского творчества»

I. Общие положения

Промежуточная и итоговая аттестации учащихся танцевально-спортивного клуба «Солнечные ритмы» отделения спортивного танца и гимнастики (Отделение) Дворца детского творчества (ДДТ) являются частью образовательного процесса и средством диагностики успешности освоения обучающимися дополнительных образовательных программ.

Аттестация позволяет определить полноту реализации дополнительной образовательной программы, выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации программы и внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Настоящее Положение разработано в соответствии с Законом РФ «Об образовании» и Уставом ДДТ, Положением о промежуточной и итоговой аттестации воспитанников детских объединений МАОУДОД «Рязанский городской дворец детского творчества».

Положение о промежуточной и итоговой аттестации воспитанников танцевально-спортивного клуба «Солнечные ритмы» (ТСК) утверждается педагогическим советом Отделения, имеющим право вносить в Положение свои изменения и дополнения.

Цель аттестации – оценка качества освоения дополнительной образовательной программы за учебный год и по окончании всего курса обучения.

Промежуточная аттестация включает в себя оценивание результатов обучения детей по итогам каждого учебного года.

Итоговая аттестация включает в себя оценивание результатов освоения дополнительной образовательной программы в конце каждой ступени (I, II, III, IV).

Аттестация воспитанников танцевально-спортивного клуба «Солнечные ритмы» строится на **принципах** научности, учета индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников; адекватности специфики детского объединения к периоду обучения; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов.

II. Организация промежуточной и итоговой аттестации

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации – апрель - май.

Не менее чем за месяц до проведения промежуточной (по итогам года) и итоговой аттестации (по завершению каждой ступени) в детских объединениях танцевально-спортивного клуба «Солнечные ритмы» педагоги дополнительного образования должны в письменном виде представить руководителю структурного подразделения (зав. отделением) графики и программы аттестации. Зав. отделением на основании представленных заявок составляет общий график проведения промежуточной и итоговой аттестации и представляет администрации Дворца детского творчества. График

утверждается директором Дворца детского творчества. *Программы аттестации* должны содержать методику проверки теоретических знаний воспитанников и их практических умений и навыков. Содержание программ аттестации определяется педагогами на основании содержания образовательных программ и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Промежуточную аттестацию проводит педагог дополнительного образования в присутствии представителей администрации и руководителя структурного подразделения (присутствие педагогов того же профиля, родителей, представителей общественности и пр. – с согласия педагога).

Для проведения *итоговой аттестации* воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, педагоги-психологи, педагоги дополнительного образования (имеющие первую и высшую квалификационную категорию), приглашённые специалисты. Состав комиссии утверждается приказом директора ДДТ.

Формы проведения аттестации учащихся танцевально-спортивного клуба «Солнечные ритмы»:

I ступень «Школа бального танца»

Форма аттестации - **контрольный урок:**

теоретическая часть - викторина;

практическая часть – показ детских танцев и танцев хобби – класса на втором году обучения. Танцы для исполнения выбираются по жеребьевке (детские танцы – 2; танцы хобби - класса – 3).

II ступень «Студия бального (спортивного) танца»

Форма аттестации - **технический зачет:**

теоретическая часть - опрос (система билетов);

практическая часть – показ (танцы для исполнения выбираются по жеребьевке).

III ступень «Группы спортивного танца»

Форма аттестации - **технический зачет:**

теоретическая часть - опрос (система билетов);

практическая часть - показ; конкурс танцевальной импровизации на третьем году обучения.

IV ступень «Группы спортивного совершенствования»

Форма аттестации - **технический зачет;**

теоретическая часть - опрос, тесты;

практическая часть - показ танцевальных вариаций.

Система оценки:

I ступень «Школа бального танца»

Викторина проводится в игровой форме, баллами не оценивается.

Исполнение танцев оценивается по 3-х балльной системе:

- 1 балл – не смог ничего исполнить,
- 2 балла – станцевал не в музыку или много ошибался,
- 3 балла – исполнил все правильно.

Критерии:

- характер танца;
- ритмичность;
- линии корпуса, рук, голова.

II, III, IV ступени:

Теоретическая часть - 3-х балльная система оценки:

- 1 балл – ответ с ошибками;
- 2 балла – ответ правильный, но неполный, неточный;
- 3 балла – ответ правильный, полный, точный.

Практическая часть - 6-ти балльная система оценки:

- 1 балл – пара вышла на паркет, но не исполняет программу;
- 2 балла – пара исполняет программу, но не в музыку и с ошибками;
- 3 балла – пара исполняет программу не в музыку, но без ошибок;
- 4 балла – пара исполняет программу в музыку, без ошибок, но не держит линии;
- 5 баллов – пара исполняет программу в музыку, без ошибок, держит линии корпуса, но допускает мелкие технические неточности;
- 6 баллов – пара исполняет программу в музыку, без ошибок, держит линии корпуса, технически правильно исполняет фигуры.

Система оценки для конкурса танцевальной импровизации на III ступени:

- 1 балл – пара вышла на паркет, но с заданием не справилась;
- 2 балла – пара вышла на паркет, но исполнила композицию не в музыку, с ошибками;
- 3 балла – пара вышла на паркет, музыкально исполнила композицию, но без логического соединения движений;
- 4 балла – пара вышла на паркет, исполнила композицию, но не было соответствия лексического и музыкального материала;
- 5 баллов – пара продемонстрировала умение логически - танцевально мыслить артистизм, эмоциональность, но допустила мелкие технические неточности;
- 6 баллов – пара исполнила композицию грамотно, технично, в музыку, продемонстрировала личностное осмысление, развитие танцевального материала, артистизм, эмоциональность.

Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются в итоговый балл, и определяется уровень освоения программы:

- высокий уровень – 7-9 баллов;
- средний уровень – 4-6 баллов;
- низкий уровень – 3 балла и ниже.

Требования к костюму участника аттестации:

Костюм партнера:

- Однотонная рубашка с длинным рукавом;
- Темные однотонные брюки;
- Черный однотонный галстук;
- Черные носки и танцевальная обувь.

Костюм партнерши:

- Однотонная темная юбка или брюки,
- Однотонная блузка или купальник,
- Танцевальная обувь.

III. Оформление и анализ результатов аттестации

Результаты аттестации фиксируются в «Протоколе (промежуточной или итоговой) аттестации учащихся детского объединения», который является одним из отчетных документов и хранится в администрации ДДТ. Параллельно результаты аттестации заносятся в журнал конкретной учебной группы детского объединения.

Обучающиеся, прошедшие полный курс образовательной программы (11 лет) и итоговую аттестацию, получают **«Свидетельство о дополнительном образовании»**.

Танцоры – выпускники, прошедшие курс по программе дополнительного образования, но не прошедшие аттестацию в соответствии с требованиями программы, получают **справку** о том, что они прошли курс по программе.

Танцоры (по различным причинам) имеют право завершить обучение после каждой ступени. В этом случае они получают справку о прохождении программы данной ступени (ступеней).

Результаты аттестации воспитанников детских объединений анализируются руководителем структурного подразделения и администрацией Дворца совместно с педагогами по следующим параметрам:

- количество воспитанников (%), полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- количество воспитанников (%), показавших высокий уровень освоения программы, средний уровень, минимальный уровень;
- количество воспитанников (%), переведённых или не переведённых на следующий год или ступень обучения;
- причины невыполнения детьми образовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

Вопросы и задания к итоговой аттестации

I модуль «Школа бального танца»

Вопросы викторины:

- Назови танцы программы «Хобби-класса».
- Назови и покажи классические позиции ног, какие ты знаешь.
- Какие направления в танцевальном зале ты знаешь.
- Какие позиции в паре ты знаешь?
- Назови танцы Европейской программы.

- Назови танцы Латиноамериканской программы.
- Что такое вариация?
- Что такое темп?
- Что такое ритм?
- Что такое баунс и в каком танце он используется?
- Какие фигуры ты знаешь в танце «Джайв»? Назови их.
- Какие фигуры ты знаешь в танце «Квикстеп»? Назови их.
- Назови фигуры, которые ты выполняешь в вариации танца «Самба».

Исполняются следующие детские танцы:

- Диско;
- Рилио;
- Сударушка.

Танцы программы хобби - класса:

- Медленный вальс;
- Квикстеп;
- Самба;
- Ча-ча-ча;
- Джайв.

II модуль «Студия бального (спортивного) танца»

Вопросы билетов:

1. Укажите в танце «Венский вальс»: темп, сильную долю, «опережающую» долю, музыкальную фразу.
2. Исполните соединение фигур «Правый поворот - Перемена вперед из правого поворота в левый - Левый поворот - Перемена вперед из левого поворота в правый» в танце «Венский вальс». Укажите количество шагов в фигуре. Укажите построение (положение) стоп по отношению к площадке в конце каждого шага.
3. Исполните специальные упражнения для подготовки к танцу танго. Выделите главный принцип каждого конкретного упражнения.
4. Назовите правила постановки в пару в танце танго, выделяя отличия от постановки в пару в других европейских танцах.
5. Исполните специальные упражнения для подготовки к танцу ча-ча-ча. Выделите главный принцип каждого конкретного упражнения.
6. Исполните фигуру «Турецкое полотенце» в танце ча-ча-ча. Опишите ведение в этой фигуре.
7. Перечислите по порядку названия фигур из конкурсной вариации танца джайв. Укажите и прохлопайте ритмический рисунок каждой фигуры.
8. Исполните соединение фигур «Кик с ЛС - ЛС приставляется к ПС - Кик с ПС - ПС приставляется к ЛС» в танце джайв. Выделите главный принцип движения. Укажите правила работы опорной ноги и рабочей ноги.
9. Расскажите историю возникновения и развития танцев медленный вальс, квикстеп. Назовите танцы-родственники для этих танцев.
10. Укажите в танце квикстеп названия фигур, в которых используются «pivot вправо», «каблучный pivot», «носочный pivot». Исполните фигуры, выделяя данные технические приемы.

11. Укажите в танце квикстеп названия фигур, в которых используется «каблучный поворот». Исполните фигуры, выделяя данный технический прием.
12. Укажите в танце медленный вальс названия фигур, которые дают возможность выйти в променадную позицию. Исполните эти фигуры. Назовите правила исполнения променадной позиции.
13. Исполните соединение фигур «Правый спин поворот - Поворотный лок вправо» в танце медленный вальс. Назовите степени поворота.
14. Исполните специальные упражнения для подготовки к танцу румба, отрабатывающие ритм и длительность шагов. Выделите главный принцип каждого конкретного упражнения.
15. Перечислите и исполните фигуры танца самба в ритме «1а2». Составьте из этих фигур небольшую вариацию, используя музыкальное фразирование.
16. Перечислите варианты ритмических рисунков, используемых в конкурсной вариации самба. Прохлопайте эти ритмы, указывая длительности.

Танцевальная программа аттестации:

конкурсные вариации восьми танцев «Е» и «Д» класса.

III модуль «Группы спортивного (бального) танца»

Вопросы:

- Исполни фигуру «Фоллавэй виск» в танце Медленный вальс и назови ритм исполнения и работу стопы.
- Исполни фигуру «Чейс» в танце Танго и объясни ритмические особенности ее исполнения.
- Покажи способы соединения левого и правого поворота танца Венский вальс и объясни направления движения этих фигур.
- Исполни фигуры: «Шаг перо» и «Баунс фоллавэй с плетение-окончанием» и объясни ритм исполнения и работу стопы.
- Исполни фигуру «Румба-кросс» и объясни ритмическую особенность исполнения.
- Назови разновидности свинга в Европейских танцах и покажи фигуры из программы Европейских танцев, где не используется свинговое действие.
- Исполни фигуру «Бег из променда в контрпроменадную позицию» танца Самба и расскажи о возможных вариантах ее ритмического исполнения.
- Покажи варианты соединения фигуры «Следуй за мной» танца Ча-ча-ча (предшествующая и последующая фигура).
- Исполни фигуру «Скользящие дверцы» и соедини ее с фигурой «Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции» в танце Румба.
- Исполни фигуру «Шассе плац» танца Пасодобль и объясни ритм исполнения и направление движений.
- Покажи фигуру «Ветряная мельница» танца «Джайв» и объясни принцип взаимодействия и ведения в паре в этой фигуре.

Танцевальная конкурсная программа:

- европейская программа: медленный вальс, медленный фокстрот, танго, венский вальс, быстрый фокстрот;
- латиноамериканская программа: ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв.

IV модуль «Группы спортивного совершенствования»

Теоретические вопросы к зачёту по латиноамериканскому экзерсису:

1. Назовите музыкальные размеры и основные ритмы всех пяти латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв).
2. Назовите основные ритмы всех пяти латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв), приведите примеры движений (не меньше четырех) для танца самба, исполняющихся с основным ритмическим рисунком.
3. Назовите основные ритмы всех пяти латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв), приведите примеры движений (не меньше четырех) для танца ча-ча-ча, исполняющихся с основным ритмическим рисунком.
4. Назовите основные ритмы всех пяти латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв), приведите примеры движений (не меньше четырех) для танца румба, исполняющихся с основным ритмическим рисунком.
5. Назовите основные ритмы всех пяти латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв), приведите примеры движений (не меньше четырех) для танца пасодобль, исполняющихся с основным ритмическим рисунком.
6. Назовите основные ритмы всех пяти латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв), приведите примеры движений (не меньше четырех) для танца джайв, исполняющихся с основным ритмическим рисунком.
7. Для движения «виск» танца самба на прямом времени (музыки) отобразите все известные вам системы счета.
8. Назовите все известные вам ритмические рисунки танца самба, и для равномерного (equal) ритма изобразите временную диаграмму, на которой отметьте распределение шагов по долям.
9. Для движения «тайм степ» танца ча-ча-ча изобразите временную диаграмму, на которой отметьте распределение шагов по долям.
10. На примере танца Румба объясните понятие "длительность" шага, как это понятие сочетается с различными ритмическими рисунками.
11. На примере танца Джайв объясните понятие "длительность" шага, как это понятие сочетается с различными ритмическими рисунками.
12. Расскажите, какова структура музыки (математическая фразировка) для двух первых частей танца пасодобль.
13. Назовите музыкальный размер, основной ритм и фразировку танца ча-ча-ча с указанием сильных счетов.
14. Назовите музыкальный размер, основной ритм и фразировку танца джайв с указанием сильных счетов.
15. Назовите музыкальный размер, основной ритм и фразировку танца самба.
16. Объясните принцип построения красивых линий в танцах (например, румба).
17. Назовите все составляющие качественного взаимодействия партнера и партнерши.

Практические вопросы к зачёту по латиноамериканскому экзерсису:

1. Из представленных ниже движений для танца самба составьте и исполните под музыку танцевальную вариацию:
 1. променадный бег, виск, вольта, левый поворот, крузадосшаги;
 2. кортоджака, самба-локи, выход в линию, ронд, вольта, пивоты, променадный бег, соскок в линию.
2. Из представленных ниже движений для танца ча-ча-ча составьте и исполните под музыку танцевальную вариацию:
 - ▲ тайм степ, лок степ, чек, ронд, открытия, зигзаги;
 - ▲ смена мест, выход в линию, веер, клюшка, ронд, открытия, выход в линию.
3. Из представленных ниже движений для танца румба составьте и исполните под музыку танцевальную вариацию:
 - основное движение, веер, алемана, скользящие дверцы, пивоты, свивлы;
 - основное движение, смена мест, веер, параллельная дорожка шагов, открытия, линия.
4. Из представленных ниже движений для танца пасодобль составьте и исполните под музыку танцевальную вариацию:
 - ▲ плащ шоссе, сюрпляс, апель, атака, шаги вперед, твистовый поворот;
 - ▲ набор энергии, апель, атака, вольта в характере пасодобль, поворот, основные шаги (медленные или быстрые), пивоты, выход в линию.
5. Из представленных ниже движений для танца джайв составьте и исполните под музыку танцевальную вариацию:
 - ▲ фоловей рок, шоссе, смена мест, американский спин, кики;
 - ▲ шоссе в продвижении, кики, выход в линию, фоловей рок, шоссе, стоп энд го,
6. Исполните танцевальное движение «променадный бег» танца самба в ритме «123» и «смещенном ритме», расскажите и покажите направления, в которых движение исполняется.
7. Румба — поступательные шаги вперед, исполнить, разобрать по этапам работу корпуса и бедер.
8. Румба — поступательные шаги назад, исполнить, разобрать по этапам работу корпуса и бедер.
9. Ча-ча-ча — лок степ вперед, исполнить, разобрать по этапам работу корпуса и бедер.
10. Ча-ча-ча — лок степ назад, исполнить, разобрать по этапам работу корпуса и бедер.
11. Самба — крузадос шаги, исполнить, разобрать по этапам работу корпуса и бедер.
12. Самба - локи с ритмом исполнения ($\frac{3}{4}, 1/4, 4/4$) и ($\frac{1}{2}, 1/2, 2/2$), исполнить оба варианта, объяснить разницу технического исполнения.
13. Пасодобль - твистовый поворот, исполнить, разобрать по этапам работу корпуса и бедер.
14. Пасодобль - набор энергии на 8 счетов и сброс энергии, исполнить, разобрать последовательность действий.
15. Джайв - основное движение, исполнить, разобрать по этапам технику исполнения.

16. Джайв-кики - исполнить, рассказать технику исполнения, на основе киков придумать танцевальную связку.
17. Для танца самба придумать и исполнить под музыку произвольную танцевальную связку на 2 музыкальные фразы.
18. Для танца ча-ча-ча придумать и исполнить под музыку произвольную танцевальную связку на 2 музыкальные фразы.
19. Для танца румба придумать и исполнить под музыку произвольную танцевальную связку на 2 музыкальные фразы.
20. Для танца пасодобль придумать и исполнить под музыку произвольную танцевальную связку на 4 восьмерки.
21. Для танца джайв придумать и исполнить под музыку произвольную танцевальную связку на 1 музыкальную фразу.

Тесты и практические задания к зачёту по европейскому экзерсису:

I. На сколько блоков можно разделить тело:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 5.

II. Выберите правильное расположение веса и контактные зоны (КЗ) в медленном вальсе, а затем продемонстрируйте ответ на месте на примере учебной вариации:

- а) вес на подушечках стоп, КЗ – колено, бедро, диафрагма, кисти рук;
- б) вес на середине стопы, КЗ – колено, бедро, диафрагма;
- в) вес на пятке, КЗ – стопа, бедро, диафрагма;
- г) вес на подушечке стоп, КЗ – колено, бедро, диафрагма.

III. Выберите правильное расположение веса и контактные зоны (КЗ) в медленном фокстроте, а затем продемонстрируйте ответ на месте на примере учебной вариации:

- а) вес на подушечках стоп, КЗ – колено, бедро, диафрагма, кисти рук;
- б) вес на середине стопы, КЗ – колено, бедро, диафрагма;
- в) вес на пятке, КЗ – стопа, бедро, диафрагма;
- г) вес на подушечке стоп, КЗ – колено, бедро, диафрагма.

IV. Выберите правильное расположение веса и контактные зоны (КЗ) в быстром фокстроте, а затем продемонстрируйте ответ на месте на примере учебной вариации:

- а) вес - подушечки стоп в свинговых фигурах и носки в квиковых фигурах, КЗ – колено, бедро, диафрагма;
- б) вес - подушечки стоп в свинговых фигурах, либо носки в квиковых фигурах, КЗ – колено, бедро, диафрагма; либо бедро, диафрагма в квиковых фигурах;
- в) вес - подушечки стоп в свинговых фигурах, либо носки в квиковых фигурах, КЗ – колено, бедро, диафрагма; либо бедро, диафрагма, либо одна диафрагма в квиковых фигурах;

г) вес - подушечки стоп в свинговых фигурах, либо носки в квиковых фигурах, КЗ – колено, бедро, диафрагма в свинговых фигурах; в квиковых фигурах контакт не обязателен.

V. Выберите правильное расположение веса и контактные зоны (КЗ) в танго, а затем продемонстрируйте ответ на месте на примере учебной вариации:

- а) вес – середина левой стопы, пятка правой стопы, КЗ – колено, бедро, диафрагма;
- б) вес – середина правой стопы, пятка левой стопы, КЗ – колено, бедро, диафрагма;
- в) вес – подушечки стоп, КЗ – колено, бедро, диафрагма;
- г) вес – середина стоп, КЗ – колено, бедро, диафрагма.

VI. Сколько точек постоянного контакта:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 6.

Покажите в паре на примере конкурсной вариации «Венского вальса».

VII. При постановке пары в закрытую позицию важны:

- а) только б позиция стоп;
- б) б позиция стоп, расположение веса по стопе и возникающий при этом правосторонний контакт;
- в) б позиция стоп, расположение по стопе и возникающий при этом правосторонний контакт, индивидуальные осанки и расположение рук;
- г) б позиция стоп, расположение по стопе и возникающий при этом правосторонний контакт, индивидуальные осанки и расположение рук и головы.

Покажите в паре на примере конкурсной вариации медленного вальса.

VIII. Осанка танцора – это:

- а) только внешний вид исполнителя;
- б) внешний вид исполнителя, который позволяет фразировать внешние и внутренние силы, действующие на движущуюся систему, пластику тела сделать более выразительной;
- в) внешний вид исполнителя, который позволяет фразировать внешние и внутренние силы, действующие на движущуюся систему, пластику тела сделать более выразительной, влияет на точность и музыкальность движения, позволяет партнерам успешно взаимодействовать;
- г) внешний вид исполнителя, который позволяет фразировать внешние и внутренние силы, действующие на движущуюся систему, пластику тела сделать более выразительной, влияет на точность и музыкальность движения.

Покажите в паре разницу всех вариантов на примере медленного фокстрота.

IX. Четыре блока веса должны быть расположены (вид сбоку):

- а) не имеет значения;
- б) в левой диагонали;
- в) строго вертикально друг над другом;
- г) в дуге, причем грудь и бедра впереди, а голова сзади.

Покажите на примере конкурсной вариации медленного фокстрота.

Х. В западноевропейской программе танцев контакт должен сохраняться:

а) правосторонним;

б) левосторонним;

в) в процессе танца может меняться с правостороннего на левосторонний и обратно;

г) контакт «плавающий» и может совсем не сохраняться.

Покажите в паре на примере входа в сэймфут ланч и ланч.

Приложение 3

Методический комплекс к программе I модуля «Школа бального танца»

В основе программы лежит комплексный подход к обучению спортивными танцами. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки и пластики.

Обучение бальным танцам начинается с массовых детских танцев, которые позволяют развивать мышечную систему ребенка, координацию и выносливость для исполнения более сложных элементов.

На первом этапе очень важно скоординировать движения детей, научить их слушать музыку, красиво и пластично двигаться, развивать спортивно-физическую подготовку. Для достижения этих задач с начинающими детьми большой упор делается на веселые разминочные упражнения и растяжку. Очень важно на занятиях ритмической разминки и игровых танцев обратить внимание на:

1. Сочетание общеразвивающих гимнастических упражнений с элементами народных танцев, диско танцев, ретро и рока;
2. Введение в занятия игровых и гротесковых движений;
3. Высокую динамичность и эмоциональную насыщенность за счет высокой экспрессии движений, активной роли преподавателя на занятиях, подбора соответствующего музыкального ритма;
4. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения;
5. Побуждение к эмоциональному самовыражению, двигательному творчеству, эмоциональной разрядки;
6. Коллективный характер занятий позволяет совместно переживать радость движения и общения.

Игровая форма для развития ребенка очень эффективна. Выполняя движения под музыку, дети представляют тот или иной образ, используют характерные движения, передают не только облик и характер персонажа, но и свое отношение к ним. А это уже рождение творческого воображения.

Игровой танец требует и волевого проявления, т.к. ребенок действует, сознательно выполняя поставленные перед ним задачи, согласуя свои действия с музыкой и образом. Упражнения ритмической разминки развивают преимущественно те или иные группы мышц и суставов и содействуют координации движений, их точности, выразительности

1. Организационный период. Введение в программу.

Организационная работа ведется на протяжении всего учебного года. Проводятся организационные сборы детей, формируется группа, определяются цели и задачи на данный учебный год. Проводятся родительские собрания. Обсуждаются следующие вопросы: учебный план, учебные дисциплины; правила внутреннего распорядка; творческие планы, конкурсы, турниры, традиционные мероприятия; правила спортивного костюма ФТСР, учебно-тренировочная форма и др. Анкетирование. Индивидуальные собеседования с родителями. Инструктаж по технике безопасности.

2. Разминочные упражнения

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ 1-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Количество упражнений: 4-8 раз.

Упражнения для мышц шеи.

И.П. – руки на поясе, ноги в 6 позиции.

Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

Повороты головы вправо-влево.

Круговое движение головы.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- ▲ Одновременный подъем плеч вверх, вниз.
- ▲ Попеременный подъем плеч вверх, вниз.
- ▲ Круговые движения плечами (вперед, назад).
- ▲ «Замки» - соединение рук за спиной.
- ▲ «Крылышки» - подъем согнутых рук вверх, вниз.
- ▲ Круговые движения прямыми руками.

Упражнения для локтевого сустава и кистей:

- ▲ Круговые движения кистями (руки в сторону).
- ▲ «Скелет» (подъем вперед, в сторону).
- ▲ «Вертолётик» (круговые движения).
- ▲ «Стрелочки» (поочередное сгибание и разгибание рук).
- ▲ «Ежик» (сгибание и разгибание пальцев рук).

Упражнения для мышц торса:

1. «Веребочка» - боковое растяжение верхней части корпуса.
2. Повороты корпуса на 180⁰.
3. Наклоны в сторону.
4. «Столик» - наклоны корпуса вниз и вверх, полукруг, круговое движение.

Упражнения для мышц тазобедренного сустава:

- «Часики» - смещение бедер вправо и влево.
- Круговые вращения бедрами.
- Смещение бедер вперед, назад.
- Смещение бедер по квадрату.

Упражнения для мышц ног:

1. Махи ногами вперед и назад.
2. «Пружинки» - приседание на пятки и подъем вверх на носки.
3. «Кнопочки» - поочередный подъем каблука с нажимом на подушечку, одновременный подъем каблука с нажимом на подушечку.
4. Перекаты ступней с внешней стороны на внутреннюю, с каблука на носок.
5. Круговые вращения стопой.
6. Приседания (медленные и быстрые, с выпрыгиванием вверх).

2. Разминочные упражнения

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ 2-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Количество упражнений: 4-8 раз.

Упражнения для мышц шеи.

И.П. – руки на поясе, ноги в б позиции.

1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.
2. Повороты головы вправо-влево.
3. Круговое движение головы.
4. Смещение головы вправо, влево.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

1. Одновременный подъем плеч вверх, вниз.
2. Попеременный подъем плеч вверх, вниз.
3. Круговые движения плечами (вперед, назад).
4. «Замки» - соединение рук за спиной.
5. «Крылышки» - подъем согнутых рук вверх, вниз.
6. «Ножницы» - скрещивание рук впереди.
7. Круговые движения прямыми руками.

Упражнения для локтевого сустава и кистей:

1. Круговые движения кистями (руки в сторону).
2. «Скелет» (подъем вперед, в сторону).
3. «Вертолётчик» (круговые движения).
4. «Стрелочки» (поочередное сгибание и разгибание рук).
5. «Ежик» (сгибание и разгибание пальцев рук).

Упражнения для мышц торса:

1. «Веребочка» - боковое растяжение верхней части корпуса.
2. Повороты корпуса на 180°.
3. Сдвиг корпуса по квадрату.
4. Наклоны в сторону.
5. «Столик» - наклоны корпуса вниз и вверх, полукруг, круговое движение.

Упражнения для мышц тазобедренного сустава:

1. «Часики» - смещение бедер вправо и влево.
2. «Восьмерка» - вращение бедрами.
3. Круговые вращения бедрами.
4. Смещение бедер вперед, назад.

5. Смещение бедер по квадрату.

Упражнения для мышц ног:

1. «Кенгуру» - подъем коленей до ладоней.
2. Махи ногами вперед и назад.
3. «Пружинки» - приседание на пятки и подъем вверх на носки.
4. «Кнопочки» - поочередный подъем каблука с нажимом на подушечку, одновременный подъем каблука с нажимом на подушечку.
5. Перекаты ступней с внешней стороны на внутреннюю, с каблука на носок.
6. Круговые вращения стопой.
7. Прыжки (вперед, назад, в стороны, по квадрату, с поочередной сменой ног, «Кики»).
8. Приседания (медленные и быстрые, с выпрыгиванием вверх).

3. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

1-ый ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Сидя на полу наклоны к ЛН и к ПН и вперед.
2. «Складка» - наклоны, сидя на полу ноги впереди вместе.
3. «Лягушка» - сидя.
4. «Лягушка» - лежа на животе.
5. «Колечко».
6. «Корзинка» - держась и раскачиваясь.
7. «Мостик» - с пола и сверху.
8. «Дельфинчик».
9. «Мостик-хвостик» - смещение грудной клетки вверх, вниз.
10. Лежа на спине махи ногами.
11. «Ножницы».
12. «Чемоданчик» - заброс ног за голову в позиции, лежа на спине.

3. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

2-ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Сидя на полу наклоны к ЛН и к ПН и вперед.
2. «Складка» - наклоны, сидя на полу ноги впереди вместе.
3. «Лягушка» - сидя.
4. «Лягушка» - лежа на животе.
5. «Колечко».
6. «Корзинка» - держась и раскачиваясь.
7. «Мостик» - с пола и сверху.
8. «Дельфинчик».
9. «Кошечка» - волны тела на полу.
10. «Мостик-хвостик» - смещение грудной клетки вверх, вниз.
11. Лежа на спине махи ногами.
12. «Ножницы».
13. «Чемоданчик» - заброс ног за голову в позиции, лежа на спине.
14. Шпагаты на ЛН, на ПН, поперечный.

Большое значение на уроке с маленькими детьми имеет игровой стрейтчинг (игра). Игра переключает внимание, налаживает дисциплину, снимает напряжение, сплачивает коллектив детей. В игре проявляются те черты детей, которые трудно распознать во время исполнения упражнений и даже танцев. Поэтому на занятиях используются следующие игры:

1. «Вправо-влево» - эта игра помогает запомнить правую и левую сторону тела.
2. «Эхо» - игра на наблюдательность
3. «Зайцы и капканы» - игра на ловкость
4. «Вопрос-ответ» - игра на закрепление изученного танца
5. «Сделай этак, сделай так» - игра на воображение

4. ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ

Простейшие танцы для детей 1-го года обучения:

1. «Танец маленьких утят».
2. «Большая стирка».
3. «Ремонт».
4. «Подарки».
5. «Пингвины».
6. «Кузнечик».
7. «Солдатики».
8. «Красная шапочка».
9. «Паровозик».

Эти танцы настолько просты и доступны, что практически каждый танец учится за одно занятие.

Линейные танцы

Эти танцы дети разучивают в течение первого года обучения.

1. «Слоненок»
2. «Ежики»
3. «Ай-яй-яй»
4. «Партекрайс»
5. «Ковбойский»

Парные танцы

1. «Берлинская полька»
2. «Вечерняя прогулка»
3. «Казачок»
4. «Полька-хлопушка»
5. «Полька знакомства»

Простейшие танцы для детей 2-го года обучения

1. «Веселая прогулка»
2. «Покемоны».
3. «Летка Енка».

4. «Дилижанс».

Линейные танцы

1. «Диско».
2. «Капли».
3. «Мамбо».

Парные танцы

1. «Рилио»
2. «Сударушка»
3. «Вальс знакомства»
4. «Кадриль Московская».
5. «Вару-вару».
6. Русский лирический.
7. Фигурный вальс.

В программу хобби-класса входят 5 танцев международной программы: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. Прежде, чем приступить к изучению этих танцев, дети должны освоить упражнения.

5. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1-ый год обучения

Данные упражнения необходимы во время работы над тем или иным танцем. Они дают возможность отработать элементарную технику и подготовить ребенка к исполнению более сложных фигур и вариаций. Все упражнения исполняются по одному и в парах.

Для квикстепа:

1. Шаг впрд с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком. Тоже с ЛН.
2. Вынос ПН назад от бедра, без переноса веса. То же с ЛН.
3. Вынос ПН назад с последующим переносом веса. То же с ЛН.
4. Ход по кругу лицом по ЛТ.
5. Ход по кругу спиной по ЛТ.
6. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер – лицом по ЛТ)
7. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер – спиной по ЛТ)

Для медленного вальса:

Используются упражнения 1- 7 «Квикстепа» и затем упражнения:

2. Находясь в шестой позиции, подниматься и опускаться.
3. Шаг впрд с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. То же с ЛН.
4. Шаг в сторону с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. Наклон на 2, 3. Тоже с ЛН.
5. «Правый квадрат».
6. Перемены с ПН и ЛН по кругу (партнер лицом по ЛТ).
7. То же, партнер – спиной по ЛТ.

Для самбы:

1. Ноги вместе, ритмическая пружинка («бомсинг»), ритм – «1 и 2».
2. Стационарный «самба-ход» на месте с ПН и ЛН в ритме –«1 и 2».

Для ча-ча-ча:

5. Перенос веса с ноги на ногу.
6. Открытые шассе ВП и ВЛ (Time Step).

5. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

2-ой год обучения

Для квикстепа:

Используются упражнения 1- 7 «Квикстепа», а затем упражнения:

1. Шаг впрд с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком. Тоже с ЛН.
2. Вынос ПН назад от бедра, без переноса веса. То же с ЛН.
3. Вынос ПН назад с последующим переносом веса. То же с ЛН.
4. Ход по кругу лицом по ЛТ.
5. Ход по кругу спиной по ЛТ.
6. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер – лицом по ЛТ).
7. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер – спиной по ЛТ).
8. Локстеп впрд и назад, добавляя один шаг.
9. Типпл-шоссе.

Для медленного вальса:

Используются упражнения 1- 7 «Квикстепа», а затем упражнения:

1. Находясь в шестой позиции, подниматься и опускаться.
2. Шаг впрд с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. То же с ЛН.
3. Шаг в сторону с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. Наклон на 2, 3. Тоже с ЛН.
4. «Правый квадрат».
5. Перемены с ПН и ЛН по кругу (партнер лицом по ЛТ).
6. То же, партнер – спиной по ЛТ.
7. Развернутый правый квадрат.
8. Развернутый левый квадрат.

Для самбы:

1. Ноги вместе, ритмическая пружинка («бомсинг»), ритм – «1 и 2».
2. Стационарный «Самба-ход» на месте с ПН и ЛН в ритме –«1 и 2».
3. Ноги вместе, ритмическая пружинка («бомсинг»), ритм – «1 и 2».
4. Стационарный «Самба-ход» на месте с ПН и ЛН в ритме –«1 и 2».
5. «Виск» с ПН и ЛН.
6. Прогрессивный «Самба-ход» вперед с ПН и ЛН.

Для ча-ча-ча:

1. Перенос веса с ноги на ногу.
2. Открытые шассе ВП и ВЛ (Time Step).
3. Перенос веса с ноги на ногу.
4. Открытые шассе ВП и ВЛ (Time Step).
5. Основное движение без поворота и с поворотом ВЛ

Для джайва:

1. Пружинка в ступне (перенос веса через «подъем» с ПН на ЛН и обратно).
2. «Мячик» (мелкие прыжки на ступне).
3. «Буги-вуги».
4. Шассе ВП и ВЛ.
5. Звено.

6. БАЗОВЫЕ ФИГУРЫ 7. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ВАРИАЦИИ
1-ый год обучения
ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА:

Медленный вальс

ФИГУРЫ:

1. Правый поворот.
2. Левый поворот.
3. Перемена с ПН и ЛН

ВАРИАЦИЯ А:

1. Правый поворот.
2. Перемена с ПН
3. Левый поворот.
4. Перемена с ЛН

Квикстеп

ФИГУРЫ:

6. Четвертной поворот.
7. Поступательное шоссе влево.

ВАРИАЦИЯ А:

1. Поступательное шоссе влево.
2. Четвертной поворот.

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА:

Ча-ча-ча

ФИГУРЫ:

1. Закрытое основное движение (в т.ч. с поворотом на 90 и 180 градусов).
2. Плечо к плечу.
3. Чек (Нью-Йорк):
 - Из открытой ПП;
 - Из открытой КПП.
4. Спот поворот влево и вправо.

ВАРИАЦИЯ А:

1. Закрытое основное движение.

2. Чек (в ПП и КПП).
3. Спот поворот вправо и влево.

Самба

ФИГУРЫ:

1. Натуральное основное движение.
2. Обратное основное движение.
3. Самба ход в ПП.
4. Самба ход в сторону.

ВАРИАЦИЯ А:

1. Натуральное основное движение.
2. Обратное основное движение.
3. Самба ход в ПП.
4. Самба ход в сторону.
5. Самба ход в ПП.
6. Самба ход в сторону.

2-ой год обучения ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА:

Медленный вальс

ФИГУРЫ:

1. Правый поворот.
2. Левый поворот.
3. Перемена с ПН и ЛН
4. Проходящая перемена.

ВАРИАЦИЯ А:

1. Правый поворот.
2. Перемена с ПН
3. Левый поворот.
4. Перемена с ЛН

ВАРИАЦИЯ В:

1. Шаги 1 – 3 Правого поворота.
2. Проходящая перемена назад.
3. Шаги 4 – 6 Левого поворота.
4. Перемена с ЛН

Квикстеп

ФИГУРЫ:

1. Четвертной поворот.
2. Поступательное шоссе влево.
3. Лок вперед с ПН
4. Лок назад с ЛН

5. Типпл-шоссе вправо.
6. Типпл-шоссе влево.

ВАРИАЦИЯ А:

1. Поступательное шоссе влево.
2. Четвертной поворот.
3. Лок вперед с ПН

ВАРИАЦИЯ В:

1. Поступательное шоссе влево.
2. Четвертной поворот.
3. Лок вперед с ПН
4. Типпл-шассе влево.
5. Типпл-шассе вправо.
6. Шаги 2-4 фигуры Лок вперед.

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА:

Ча-ча-ча

ФИГУРЫ:

1. Закрытое основное движение (в т.ч. с поворотом на 90 и 180 градусов).
2. Плечо к плечу.
3. Алемана поворот.
4. Чек (Нью-Йорк):
 - Из открытой ПП;
 - Из открытой КПП.
5. Спот поворот влево и вправо
6. Поворот под рукой вправо и влево.

ВАРИАЦИЯ А:

4. Закрытое основное движение.
5. Поворот под рукой.
6. Чек (в ПП и КПП).
7. Спот поворот вправо и влево.

ВАРИАЦИЯ В:

1. Закрытое основное движение (с поворотом на 180 градусов).
2. Алемана.
3. Плечо к плечу вправо и влево.
4. Чек в КПП.
5. Спот поворот влево.

Самба

ФИГУРЫ:

8. Натуральное основное движение.
9. Обратное основное движение.

10. Виски вправо и влево.
11. Самба ход в ПП.
12. Самба ход в сторону.

ВАРИАЦИЯ А:

5. Натуральное основное движение.
6. Обратное основное движение.
7. Виск вправо.
8. Самба ход в ПП.
9. Самба ход в сторону.
10. Самба ход в ПП.
11. Самба ход в сторону.
12. Виск влево.

Джайв

ФИГУРЫ:

- ♣ Фоллзвей рок.
- ♣ Звено.
- ♣ Основное движение на месте.
- ♣ Фоллзвей раскрытие.
- ♣ Перемена мест слева на право.
- ♣ Перемена мест справа налево.
- ♣ Американский спин.
- ♣ Стой и иди.

ВАРИАЦИЯ А:

1. Основное движение на месте.
2. Перемена мест слева направо.
3. Перемена мест справа налево.
4. Американский спин поворот.

ВАРИАЦИЯ В:

1. Основное движение на месте.
2. Перемена мест слева направо.
3. Перемена мест справа налево.
4. Американский спин поворот.
5. Американский спин поворот.
6. Стой и иди.

**8. Танцевальная азбука. Музыкальные игры.
1-2 год обучения.**

Танцевальная азбука.

Баунс (пружинка) - движение, существующее почти во всех фигурах Самбы, при котором каблочки отрывают от пола, слегка сгибают колени, сжимают живот и центр

корпуса и покачивают тазом (бедрами) вперед - назад и вверх. Выполняется между шагами на счет "и".

Диагонально к стене - направление, которое получается при повороте на 45 градусов вправо из направления по линии танца.

Диагонально к центру - направление, которое получается при повороте на 45 градусов влево из направления по линии танца

Закрытая Позиция - партнерша чуть смещена вправо. Правая рука партнера располагается на лопатке партнерши, левая рука в замке с правой рукой партнерши.

Замок (Замок кистей) – положение рук партнеров, может быть левая рука партнера к правой партнерши, левая к левой, правая к левой, две руки, две руки накрест и т.д. Термин без замка – партнеры не соприкасаются руками. Также замок это то, как партнер держит руку партнерши.

Открытая Позиция — партнеры на расстоянии вытянутой руки. Замок кистей может быть любым или без замка.

Вариации - определённый набор танцевальных фигур, исполняемых танцорами во время соревнований и показательных выступлений по собственному выбору.

Линия танца — траектория, по которой движутся танцоры на танцевальной площадке. В самом общем виде представляет собой замкнутый круг, движение по которому происходит против часовой стрелки (по линии танца)

Ритм — одна из основных характеристик музыки и танца. Характеризуется чередованием звуков (музыка) или движений (танец) разной длительности. Разные фигуры в танцах имеют свой собственный, иногда довольно сложный ритм. Несоблюдение конкретного ритмического рисунка исполняемой фигуры и, особенно, несовпадение ритма музыки и танца являются самыми грубыми ошибками танцевания.

Эмоциональность — передача в танцевании эмоционального содержания музыки. Особую трудность представляет в конкурсном танцевании, поскольку танцоры, танцуют под незнакомую музыку.

Темп — одна из основных характеристик музыки, ее скорость. Измеряется количеством тактов либо количеством ударов в минуту. Разные танцы имеют разный темп.

Музыкальные игры

Игровые задания на координацию движений:

«Змейка»:

- дети выстраиваются в 3 колонны. Ведущий показывает танцевальные движения. Участники исполняют их по команде ведущего. Участники, неправильно исполнившие движение, выбывают. Побеждает команда с наибольшим количеством участников (самая длинная змейка).

«Запрещенные движения»:

- ведущий объявляет, какое движение нельзя повторять за ним, а затем показывает различный набор движений. Побеждает тот, кто допустил меньше всего ошибок.

Игровые задания на ритм:

«Станцуй ритм»:

- ведущий включает музыкальную мелодию, танцоры должны протопать ритм этой мелодии.

«Телеграф»:

- участники делятся на команды, встают друг за другом и кладут руки на плечи передистоящим детям. Последний участник прохлопывает ритм по плечам передистоящего игрока. Так по очереди участники передают этот ритм передистоящим игрокам. Стоящий впереди прохлопывает полученный ритм. Если он правильно прохлопал полученное сообщение, команда получает очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игровое задание на музыкальные фразы:

«Найди музыкальную фразу»:

Ведущий включает мелодию. Участники должны по очереди делать хлопок на начало музыкальной фразы. Выигрывает тот, кто правильно определил все фразы.

Игровые задания на ориентацию в танцевальном зале:

«Найди свой путь»:

- ведущий дает задания по различным направлениям в танцевальном зале. Побеждает тот, кто правильно выполнил все задания ведущего.

«Умный поворот»:

- дети выстраиваются в ряды, ведущий называет степени и направления поворота, показывая при этом не всегда правильные действия. Участники должны делать то, что говорит ведущий, а не то, что он показывает. Побеждают участники, которые не ошибаются.

9. КУЛЬТУРНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

В процессе обучения ребята готовятся к конкурсным соревнованиям, воспитывают в себе силу воли, дисциплинированность, стремление быть лучшими. Традиционно проводятся первые конкурсы-праздники: «Тебе, мама!», «Звездочки», «Веснушки»; первые концертные выступления с детскими танцами на новогодних праздниках во Дворце детского творчества (у елки), в студиях раннего развития для дошкольников.

Участие в конкурсных испытаниях способствует:

- сохранению интереса к занятиям спортивными танцами и реализации творческого самовыражения танцоров;
- привлечению большего количества участников к танцевальному спорту в Рязанской области;
- постепенной подготовки танцевальных пар к спортивным соревнованиям по классам и разрядам.

10. БАЛЬНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.

Для проведения бесед с воспитанниками по бальной хореографии используется специальная литература (Стриганов В., Уральская В. Современный бальный танец. – М., 1978., Шульгина А.Н. Методика преподавания историко-бытового и современного бального танца. – М., 1987., Боттомер П. Учимся танцевать. – М., 2004).

Организуется просмотр видеоматериалов с конкурсов с последующим обсуждением.

Особое внимание уделяется требованиям к внешнему виду (костюму) танцора. На данном этапе обучения, согласно требованиям ФТС, мальчики должны выступать в черных брюках, белой рубашке, черном галстуке, танцевальной обуви (носочки черные),

девочки должны выступать в черной юбке с ровными краями (10см. выше колен), белом купальнике, танцевальной обуви (носочки белые). Требования к причёске: волосы аккуратно подобраны (пучок может быть собран в сетку под цвет волос).

Примечание: допускается танцевать в черных чешках мальчикам, в белых чешках – девочкам. Не допускается использование любых украшений (заколки, резинки). Не допускается использование макияжа.

Приложение 4

Методический комплекс к программе II модуля «Студия бального танца»

В методическом плане программа «6 + 2» («Е» + «Д») позволяет решить **задачи начального этапа обучения спортивному танцу**. В программе представлена упорядоченная деятельность педагога и обучающихся, направленная на достижение заданной цели обучения. При этом учитываются:

- специфика возраста обучаемых (дети 8-13 лет подвижны, не умеют долго концентрировать внимание, неусидчивы и, в то же время, любознательны, эмоционально впечатлительны, проявляют интерес ко всему новому);
- уровень индивидуального развития детей;
- уровень спортивной подготовленности пар (уровень спортивного мастерства танцоров – классы «Н», «Е», «Д»);
- требования Федерации танцевального спорта России к танцорам данного возраста и уровня (См.: *Список литературы*).

Основой образовательного процесса являются групповые занятия. Именно на них даётся базовый материал программы, отрабатываются общие для всех танцоров фигуры и спортивные вариации, проходят репетиции концертно-показательных номеров.

Для того, чтобы каждое групповое занятие приносило наибольший коэффициент полезного действия, его необходимо тщательно **планировать**:

- необходимо определить цель и конкретизировать тему занятия;
- для удобства объяснения и запоминания систематизировать материал внутри темы, чётко выделив ряд основных тезисов;
- систематизировать методы подачи материала и варьировать их в зависимости от задач;
- привести примеры на простых учебных блоках и вариациях;
- перенести основную идею на более сложную конкурсную вариацию;
- пометить методы проверки знаний к пути коррекции образовательного процесса;
- перед проведением группового занятия необходимо составить сжатый или развёрнутый план-конспект занятия, подобрать соответствующий музыкальный материал.

Более подробно материал о планировании групповых занятий по спортивному танцу представлен в статье автора «Повышение эффективности образовательного процесса на групповых занятиях спортивными бальными танцами» (См.: Список литературы).

Основные моменты **повышения эффективности** обучения бальному танцу:

1. Занятия должны иметь свою систему ритуалов. Ритуалы помогают быстро организовать детей и сконцентрировать их внимание на определённом виде деятельности. Традиционный поклон в начале и в конце занятия, выбор дежурного по ритмической разминке, конкурсный выход пары на учебный прогон танцевальной программы – всё это привносит на занятие элемент узнаваемости и, как следствие, стабильности.
2. Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, терминология и т.д.), так и по набору применяемых методов (беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный разбор её, наблюдение обучающихся за объяснением и показом педагога и т.д.). При повторении необходимо избегать однообразия и скуки, внося в знакомое движение и фигуру элемент новизны, предъявляя новые требования, ставя новые задачи.
3. Занятие должно идти в хорошем темпе. Не следует долго отрабатывать одно и то же движение, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.
4. Параллельно с учебными занятиями должна проходить обязательная спортивная практика. Исполнение танцев в конкурсном режиме на учебных конкурсах в группе и в клубе (внутриклубный турнир открытия танцевального сезона «Звёздочки»), участие в официальных соревнованиях различного уровня (классификационных, рейтинговых, Российских, областных, городских и т.д.) повышает мотивацию обучения, помогает закрепить изученный материал («накатать» программу), намечает дальнейшие перспективы в развитии пары.
5. Проведение педагогами, родителями и детьми традиционных мероприятий спортивно-танцевального клуба (Российские соревнования «Зимняя карусель» и «Весенние ритмы», День рождения ансамбля) сплачивает коллектив единомышленников не только внутри учебной группы, но и внутри клуба.

Бальный танец не только учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению, но и оказывает большое влияние на личностное развитие воспитанников. Занятия бальными танцами органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки культуры общения между людьми (ученик – педагог, партнёр – партнёрша, личность – коллектив, соперник – соперник). Решить эти трудные задачи помогает собственный пример педагога: тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица, доброжелательность, внимание к окружающим, их настроению.

Для каждого ребёнка важны поддержка и понимание его родных и близких. Умение правильно наладить взаимоотношения с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив является одним из главных методических приёмов обучения в коллективе. Поэтому важным элементом методического обеспечения является **психолого-педагогическое сопровождение программы**. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам распределения нагрузки, особенностей общения в группе сверстников и состояния здоровья обучаемых. Для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе и состоянием танцоров привлекается педагог-психолог. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно появляется в результатах аттестации.

Организационный период. Введение в программу.

В начале учебного года проходит сбор танцевальных пар. На 1 году обучения по программе производится набор танцоров, закончивших своё обучение по программе школы бального танца и желающих заниматься спортивными танцами. В группах 2 и 3 года обучения по программе проходит набор спортивно-танцевальных пар, решивших продолжить своё обучение спортивными танцами. На основе собеседования и результатов, показанных парами в предыдущем танцевальном сезоне, происходит отбор и комплектование группы (студии или группы спортивного танца).

Проводится родительское собрание укомплектованной группы, где объявляются учебные и творческие планы на данный танцевальный сезон, требования к внешнему виду и тренировочной форме танцоров, уточняется учебное расписание, проводится анкетирование, объясняются правила оплаты родительского взноса и правила внутреннего распорядка.

На вводном занятии ребята делятся впечатлениями о летнем отдыхе, объявляются цели и задачи на учебный год, проводится инструктаж по технике безопасности, напоминаются правила поведения во Дворце и в танцевальном зале, осуществляется прогон танцевальных вариаций предыдущего учебного года.

В течение учебного года на индивидуальных консультациях с родителями и детьми решаются вопросы текущей успеваемости танцоров и взаимоотношений в паре, вопросы дизайна и пошива танцевальных костюмов, проблема участия в выездных соревнованиях и организации соревнований, культурно-массовых мероприятий спортивно-танцевального клуба.

В конце танцевального сезона происходит подведение итогов года (открытые уроки, родительское собрание), подготовка к летним учебно-тренировочным сборам (на базе Дворца детского творчества, на базе загородных лагерей отдыха).

Методические рекомендации к разделу «Общеразвивающие упражнения»

На данной ступени занимаются дети младшего и среднего школьного возраста. В этом возрасте происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела:

- формируются изгибы позвоночника (именно в этот период закладывается основа правильной осанки танцора);
- крепнут мышцы и связки (крупные мышцы развиваются раньше мелких, вследствие чего хорошо справляясь с сильными и размашистыми движениями, трудно осваивают движения мелкие и точные.

Поэтому детям необходимо:

- выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, которые укрепляют «мышечный корсет» (мышцы спины и живота, поддерживающие позвоночник);
- уделять внимание ритмической разминке;
- включать побольше мелких движений для кистей рук, стопы;
- включать упражнения на координацию движений.

На начальном этапе общеразвивающим упражнениям может быть отведено отдельное занятие или большая часть занятия, позже они используются в качестве компактной разогревающей разминки в начале каждого занятия. Упражнения выполняются под

ритмически чёткую музыку за педагогом или дежурным по разминке. Нагрузка определяется количеством повторов упражнения в зависимости от подготовленности контингента.

В «Приложении № 1» к данному разделу программы дана разработка общеразвивающих упражнений для различных частей тела и групп мышц, приводятся варианты ритмической разминки и комплекс общеразвивающих упражнений (для различных этапов обучения).

Методические рекомендации к разделу «Упражнения для подготовки к танцам»

Главный принцип упражнений для подготовки к танцам – **«простое готовит к сложному»**. Упражнения рассматриваются с точки зрения:

- ритма (тренировка ритма в огромной степени зависит от мышечного тонуса и скорости реакции, поскольку мало слышать и понимать ритм, необходимо научить своё тело в ритм передвигаться);
- тонуса и постановки корпуса, постановки в паре (тренировка этого аспекта помогает создать красивые линии, грамотную форму танцора и пары, что обеспечивает естественное и целесообразное движение);
- распределения веса в пространстве (тренировка этого аспекта помогает выработать устойчивость, умение контролировать скорость движения и соответственно музыку);
- механики движения (это одна из самых важных составляющих тренировочного процесса, поскольку именно техника даёт возможность танцору создать красивое, быстрое, сильное движение при минимальных энергетических затратах;
- взаимодействия и ведения;
- повышения уровня физической формы (тренировка силы, мышечной памяти, амплитуды движения, скорости перехода мышц из одного состояния в другое).

Специальные упражнения для подготовки к танцам предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения для создания правильной осанки и грамотного положения в паре, упражнения на вращения и баланс, упражнения для латиноамериканской программы, упражнения для европейской программы, упражнения для конкретного танца.

Первоначально выделяется и теоретически обосновывается главный принцип конкретного упражнения для подготовки к танцам. Затем упражнение демонстрируется и комментируется педагогом, отрабатывается по одному, в паре (в учебном положении, танцевальной позиции), без музыки, в половину темпа музыки, в темп. На последнем этапе педагог помогает ученикам применить принцип, отработанный ранее с помощью специального упражнения, в учебных и конкурсных вариациях.

В «Приложении №2» к данному разделу программы приведены разработки специальных упражнений для подготовки к танцам. При исполнении одних и тех же упражнений на различных этапах обучения учитывается принцип **цикличности**.

Методические рекомендации к разделу

«Основы музыкальных ритмов»

Изложение материала должно проводиться с музыкальным сопровождением (фонограмма). Музыкальный материал должен быть подготовлен к каждому занятию (и даже упражнению) и наглядно подчёркивать его содержание.

Изложение любой темы раздела рекомендуется начинать с его теоретического обоснования и знакомства с основными терминами.

Ознакомление с содержанием темы необходимо проводить в сочетании с прослушиванием под музыку. Основные и дополнительные ритмы рассматриваются с проговариванием, прохлопыванием, протопыванием (на месте, в движении) счёта и длительностей. Важно, чтобы танцоры с самого начала уяснили разницу в «похожих» понятиях: ритм, длительность, счёт. Необходимо познакомить детей с разными системами музыкального счёта: «цифры-буквы» (например, «1 и a 2 и a»), «восьмеричная система» (например «12345678»), «односложное проговаривание долей» (например, «Ва, ка, та, Ка, Та, ка, та, ка). Должна проводиться работа с танзором (или парой) по каждому из исполняемых танцев с целью достижения наилучшего ритмического рисунка для конкретного сочетания фигур, используемых в композициях. После самостоятельной практики танцоров необходимо обязательно проверить материал (по одному, в паре) в форме опроса, ритмического зачёта, учебного ритмического конкурса.

Преподаватель, проводящий танцевальное занятие под фонограмму, должен стремиться выполнять следующие требования:

- делать подачу сигналов для начала движения и остановки движения на соответствующий счёт музыка (начало музыкальной фразы, окончание музыкальной фразы);
- вести подсчёт совпадая с музыкой, а, не заглушая её;
- рассчитывать число счётов упражнения так, чтобы оно совпадало с музыкальной фразой;
- составлять учебные и конкурсные вариации с учётом фразирования и грамотных акцентов.

В «Приложении № 3» к данному разделу программы приведены лекционные материалы (основные термины, музыкальные характеристики восьми танцев, основные и дополнительные ритмы). При объяснении одного и того же материала на различных этапах обучения учитывается принцип **цикличности**.

Методические рекомендации к разделам

«Изучение танцевальных фигур» и «Репертуар (работа над вариациями)»

На первом этапе обучения репертуар программы «6 + 2» («Е» + «Д») включает шесть танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. При успешном освоении этих танцев осуществляется переход к изучению ещё двух – танго и румба (при дальнейшем циклическом совершенствовании техники исполнения уже перечисленных танцев).

Основной лексической единицей являются фигуры. Из фигур составляются учебные и конкурсные вариации. Фигуры и вариации различны по степени сложности и выбираются педагогом в зависимости от года обучения по программе, подготовленности группы, либо пары (с учётом «Правил ФТСР о допустимых танцах и фигурах»). В рамках 1-го года обучения изучаются основные фигуры «Е» класса (см.: «Приложение № 4», в «Перечне фигур» они отмечены знаком «*»), на их базе составляются общие для всей группы

вариации. На 2-ом году обучения используются все фигуры «Е» класса и основные фигуры «Д» класса (см.: «Приложение № 4», в «Перечне фигур» они отмечены знаком «**»), на их основе составляются варианты танцевальных композиций – общие вариации для всей группы и индивидуальные вариации. В рамках 3-го года обучения изучается весь объём фигур «Е» и «Д» классов, составляются варианты танцевальных композиций.

Работа над фигурами и вариациями предполагает:

- разучивание фигур учебных блоков из фигур, учебных и конкурсных вариаций;
- совершенствование фигур и вариаций с точки зрения линий, ритма, механики движения, ведения артистизма в исполнении, повышения уровня физической формы;
- исполнение вариаций на соревнованиях и коррекцию ошибок в исполнении с учётом результатов выступлений.

Приступая к разучиванию фигур и вариаций, педагог объясняет и показывает их сам, затем то же повторяют обучающиеся. При этом для быстрого разучивания фигур и вариаций необходимо указывать название и ритм фигур, просчитывать вариацию в тактах и долях (либо восьмёрками). Важно помнить, что даже самая простая фигура представляет собой комплекс взаимно перекрывающихся друг друга слоёв движения. Поэтому учебный материал удобно преподносить, используя **концепцию слоёв**. Так, в каждой фигуре поэтапно указываются:

- исходное положение;
- позиции стоп на каждом шаге;
- построение стопы по отношению к площадке в конце каждого шага;
- степени поворота;
- подъёмы и снижения;
- работа стопы;
- технические элементы;
- ведение;
- позиции рук и корпуса;
- предшествующая и последующая фигуры вариации.

В зависимости от сложности фигуры и входящих в неё элементов, от подготовленности группы в целом происходит выбор **метода разучивания** танцевальных фигур и вариаций. Это могут быть:

- метод разучивания по частям (с последующей группировкой единичных действий в единое целое);
- метод целостного разучивания (разучивание фразы или вариации целиком в медленном темпе);
- метод временного упрощения при разучивании (сложная фигура сводится к простой структуре-модели и разучивается в таком виде, затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме).

Важно, чтобы работа по изучению лексического материала шла осознанно. Танцоры должны знать название фигур, лексический и ритмический текст вариаций. Для этого на занятиях проводятся лексические и ритмические тесты, блиц-опросы по технике исполнения фигур и вариаций, технические конкурсы. Танцоры должны уметь исполнять вариацию (по одному, в паре) в конкурсном режиме с хорошей эмоциональной подачей. Поэтому в конце занятия необходимо практиковать конкурсные прогоны (исполнение вариаций в хронометраже соревнований – 1,5 минуты).

В «Приложении №4» к данному разделу программы приведены «Перечни фигур по европейским и латиноамериканским танцам для танцоров «Е» и «Д» классов, даются разработки учебных вариаций, конкурсных вариаций группы, индивидуальные варианты вариаций (для индивидуальных маршрутов обучения).

Методические рекомендации к разделам «Бальная хореография на современном этапе» и «Культурная и социальная практика»

Данные разделы включают в себя:

1. Беседы о хореографическом искусстве, общей и спортивной этике.

В ходе проводимых бесед рассматриваются вопросы возникновения и развития бальных танцев в целом и отдельных танцев в частности. Даются сведения о правилах бального этикета, взаимоотношений в паре и между соперниками, правилах поведения на танцевальном паркете и на соревнованиях.

2. Видеоуроки.

На видеоуроках воспитанники знакомятся с текущими спортивно-танцевальными событиями и классическими образцами современного бального танца; изучают видеосеминары лучших танцевальных пар и педагогов; прорабатывают результаты своих выступлений на открытых занятиях, соревнованиях, концертно-показательных выступлениях.

3. Концертно-показательные выступления.

На основе конкурсных танцевальных вариаций пары разучивают индивидуальные и показательные ансамблевые номера. С целью приобретения танцевального опыта на открытых уроках, концертах во Дворце детского творчества и в школах, на городских и областных мероприятиях.

4. Конкурсы, соревнования.

С целью практической отработки изученного материала, повышения уровня исполнительского мастерства танцевальные пары принимают участие в соревнованиях различного уровня: внутренних технических конкурсах, внутриклубном конкурсе открытия танцевального сезона, классификационных и рейтинговых соревнованиях, Российских, областных, городских и т.д.

Приложение №5

Общеразвивающие упражнения для различных частей тела и групп мышц

Упражнения для шеи:

- наклоны вперёд и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- sundari.

Упражнения выполняются крестом, квадратом, кругом, фиксированным или свинговым полукругом. Возможны соединения упражнений для шеи с полуприседаниями.

Упражнения для плеч:

- подъём одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперёд-назад;
- twist плеч (резкая смена направления движения).

Упражнения выполняются крестом, квадратом, полукругами, кругом, «восьмёркой». Возможны соединения упражнений для плеч с полуприседаниями, ходьбой на месте с попеременной опорой на пальцы.

Упражнения для рук:

- сгибание и разгибание пальцев;
- движение кистей и предплечий вверх-вниз, по кругу;
- отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны;
- вращение всей руки в различных плоскостях (то же при полуприседаниях, ходьбе с попеременной опорой на пальцы);
- «волна».

Кисти и предплечья могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Укрепление мышц рук путём отжимания от пола.

Упражнения для корпуса:

- повороты в стороны (то же при приседаниях);
- наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения телом;
- движение грудной клеткой из стороны в сторону, вперёд-назад, подъём и опускание;
- волнообразные движения;
- укрепление мышц спины и брюшного пресса путём сгибания туловища на скамье, сгибания туловища лёжа на полу (то же со скручиванием тела);
- подъём ног лёжа на полу (то же с согнутыми коленями), боковые подъёмы ног, прогибы назад («змея», «колечко», «мостик»).

Упражнения для бёдер и ног:

- смещение бёдер вперёд и назад, в сторону (крестом, квадратом, кругом);
- вращение бёдер по траектории восьмёрки;
- различные выпады вперёд, в стороны, по диагонали;
- махи вперёд, в сторону, назад (стоя, лёжа на полу, животе, на боку);
- приседания, прыжки, подскоки;
- подъём на полупальцы, пережат с каблука на носок, вращательные движения ступней.

Комплекс общеразвивающих упражнений «Приветствие Солнцу» (1 год обучения по программе данного модуля)

1. Дети, стоя, держат руки в положении «намасте».
2. Поднять руки и прогнуться назад.
3. Наклониться вперёд, дотронуться руками до пола.

4. Принять положение «всадник» – оставив вес тела на правой ноге, согнуть её в колене; левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев; кисти рук держат пол; корпус прогибается назад.
5. Принять положение «горка» – оставив вес тела на руках, выпрямить правую ногу и подставить её к левой ноге, таз поднимается вверх, голову максимально опустить.
6. «Ползущая кошка» – сесть на пятки, прямые руки тянутся вперёд, грудь опускается к полу, затем таз опускается к полу, выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокидывая голову назад.
7. Принять положение «горка».
8. Принять положение «всадник» (левая нога опорная).
9. Принять положение наклона вперёд.
10. Выпрямиться и прогнуться назад.
11. Принять положение «намасте».

Вариант ритмической разминки (2 и 3 год обучения)

1. Demi-plié по 6 позиции в сочетании с работой головы:
 - а) повороты вправо – центр – влево – центр;
 - б) наклоны вперёд – центр – назад – центр;
 - с) поворот вправо – наклон назад – поворот влево – наклон назад;
 - д) поворот вправо – наклон вниз – поворот влево – наклон низ;
 - е) квадратом: вправо – назад – влево – вниз.
2. Releve по 6 позиции в сочетании с работой рук:
 - а) Руки вытянуты в локтях на уровне плеч, пальцы сжаты в кулаках – вращение кистей;
 - б) Вращение предплечья (внутрь, наружу);
 - с) Вращение всей руки типа «мельница».
3. Наклоны торса вперёд с прямой спиной (Table Top), прогибы назад, наклоны в стороны через центр (совмещая с работой рук).
4. Пружинящие наклоны корпуса вперёд, ладоши рук 3 раза достают до пола, на 4-й счёт хлопок руками над головой (по 6 позиции, по 2 позиции).
5. Grand plié по 6 позиции, по 1 позиции (руки держат «рамку» европейских танцев, вращение кистей рук).
6. Диско-танцы типа «Ремонт», «Стирка», «Disco», «Ковбой» и т.д.
7. Отжимания.
8. Маленькие прыжки.

Приложение № 6

Специальные упражнения для подготовки к танцам

Медленный вальс.

1. Стоя в 6 позиции «лифт» вверх и вниз (тоже со скручиванием корпуса).
2. Шаг вперёд с ПН, подтягивание ЛН, шаг назад с ЛН, подтягивание ПН.
3. «Качели».
4. Подъём на ступне, шаг в сторону с ПН, опускание и подтягивание ЛН.
5. Давление в пол, шаг в сторону ПН с подъёмом, подтягивание ЛН, опускание.

6. «Закрытый квадрат» (правый и левый).
7. «Открытый квадрат» (правый и левый).
8. «Развёрнутый квадрат» (правый и левый).
9. Перемены с ПН и ЛН (в линию, по кругу).

Квикстеп.

1. Шаг вперёд с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН (то же с ЛН).
2. Вынос ноги от бедра без переноса веса.
3. Вынос ноги от бедра с переносом веса.
4. Ход по кругу по линии танца (спиной по линии танца).
5. Типплъ шассе (поворот на типплъ шассе вправо, влево).
6. «Квадрат» из двух медленных шагов вперёд и перемены (МББ), двух медленных шагов назад и перемены (МББ).

Венский вальс.

1. «Развёрнутый квадрат» (правый и левый).
2. Создание бокового свая через раскачивание тела стопами.

Танго.

1. Левый квадрат (кортэ вперёд и назад).
2. Левый большой квадрат (поворот влево на кортэ по четвертям).
3. «Ход» по маленькому кругу, поворачиваясь влево (вперёд и назад).
4. Рок (покачивание назад и вперёд).
5. «Ход» с ЛН вперёд (М), «Ход» с ПН вперёд (М), кортэ вперёд (ББМ), «Ход» с ПН назад (И), «Ход» с ЛН назад (М), кортэ назад (ББМ).

Самба.

1. Bounce Action – пружинящее действие в ритме «&1&2» (по 6 позиции, по 2 позиции с переносом веса с ноги на ногу).
2. Маятниковые движения тазобедренного пояса вперёд и назад.
3. Шаги по 6 позиции с неполным переносом тяжести тела с одной ноги на другую (переходом).
4. Общедоступные танцы («Поезд», «Ковбои» и пр.) с использованием Bounce Action.
5. Пружинящее движение на шагах и приставках (в сторону, вперёд и назад).

Ча-ча-ча.

1. Поочерёдное сгибание и втягивание колен по 6 позиции (целыми долями, триолями).
2. Шаги на месте, перенося вес с одной ноги на другую, отбивая ногами ритм ча-ча-ча.
3. Ча-ча-ча шассе (вправо, влево).
4. Ча-ча-ча лок (вперёд, назад).
5. Тайм степ.
6. Общедоступные танцы («Стирка», «Ремонт» и пр.) с использованием поочерёдного сгибания и втягивания колен.
7. Ронд шассе, хип-твист шассе.
8. Шассе Вп, чек (или рок), шассе Вл, чек (или рок).

Джайв.

1. Простой шаг (М) или «Тэп», шаг (ББ) или «Шаг, тэп» (ББ) вместо Джайв шассе.
2. Шассе Вл, шассе Вл.
3. Шассе вперёд и назад, лок.

4. Два шага на месте (ББ), шассе Вп, два шага на месте (ББ), шассе Вл.
5. Рок с ПН, шассе Вп, рок с ЛН, шассе Вл.
6. Кик с ПН, кик с ЛН.

Румба.

1. Стоя во 2 позиции, выжимание бёдер в сторону.
2. Стоя во 2 позиции, движение бёдер по «восьмёрке».
3. Перенос веса с ноги на ногу, выключая колени назад и отбивая ногами ритм.
4. Кукарача с ПН, кукарача с ЛН.
5. Кукарача вперёд (чек) и назад (рок).
6. Шаг с ПН в сторону, чек (или рок), шаг с ЛН в сторону, чек (или рок).

Приложение № 7

Лекционные материалы «Основы музыкальных ритмов»

Блок 1.

Музыка:

- вид искусства, отражающий действительность в звуковых художественных образах и активно воздействующий на психику человека;
- основные элементы и выразительные средства музыки – мелодия (одноголосно выраженная музыкальная мысль), ритм, темп, метр, динамика и пр.;
- чередование звуков и пауз разной длительности (а длительность – интервал времени, т.е. музыка - временной параметр действия).

Танец:

- вид искусства;
- основное средство создания художественного образа – движение под музыку или без неё (один их аспектов);
- под движением понимается динамическое действие тела в пространстве, а значит танец – динамическое действие тела в пространстве под музыку.

Блок 2.

Метр (греч. – мера) – порядок чередования сильных и слабых долей, система организации ритма.

Размер – конкретное выражение того или иного музыкального метра в долях определённой длительности.

Такт – форма и единица музыкального метра, каждая группа долей, начинающаяся с сильной, образующая такт. Такты и метрический размер бывают двух-, трёх-, четырёхдольные.

Затакт – начало музыкального произведения или его части со слабой доли.

Музыкальные размеры европейских танцев:

- Медленный вальс, венский вальс – $3/4$ (1 доля – сильная);
- Танго – $2/4$ (2 доли в такте, обе доли сильные);

- Квикстеп – 4/4 (1 доля сильная, 3 доля относительно сильная).

Музыкальные размеры латиноамериканских танцев:

- Самба – 2/4 (преобладающий ударный акцент на второй доле такта);
- Ча-ча-ча – 4/4 (акцент на первой доле такта);
- Румба – 4/4;
- Джайв – 4/4 (преобладающий ударный акцент на второй и четвёртой долях такта).

Блок 3.

Темп (лат. – время) – скорость следования метрических счётных единиц; степень быстроты движения.

Допустимые темпы исполнения европейских танцев на соревнованиях (такты в минуту):

- Медленный вальс – 28-30;
- Танго – 31-33;
- Венский вальс – 58-60;
- Квикстеп – 50-52.

Допустимые темпы исполнения латиноамериканских танцев на соревнованиях (такты в минуту):

- Самба – 50-52;
- Ча-ча-ча – 30-32;
- Румба – 25-28;
- Джайв – 42-44.

Связь темпа с техникой исполнения танцев на примере венского вальса и медленного вальса: музыкальный размер танцев одинаковый, а темп разный (темп венского вальса в 2 раза больше, чем в медленном вальсе). Поэтому при исполнении венского вальса амплитуда подъёмов и снижений более плавная и пологая.

Блок 4.

Ритм – временная организация музыкальных звуков и их сочетаний; чередование каких-либо звуковых элементов, происходящее с определённой последовательностью и частотой; совокупность длительностей в такте; то, что можно прохлопать. При танцевании в ритм касание стопой пола происходит точно на соответствующий удар.

Ритм в стопах, коленях, корпусе, голове – различен.

Блок 5.

Основные ритмы:

1. **Медленный вальс.** Счёт в тактах и долях: 123, 223.

Счёт «Раз» = 1 доле, счёт «и» = 1/2 доли. Основные ритмические рисунки фигур: 1 2 3 (длительности 1, 1, 1), 1 2 и 3 (длительности 1, 1/2, 1/2, 1), 1 и 2 3 (длительности 1/2, 1/2, 1, 1).

2. **Танго.** Счёт в тактах и долях: 1 и 2 и, 2 и 2 и.

Медленный счёт (S) = 1 доля.

Быстрый счёт (Q) = 1/2 доли.

Счёт «а» = 1/4 доли.

Варианты основных ритмических рисунков: Q Q S, Q Q, S Q Q S, Q Q Q Q, Q Qa S (длительности 1/2, 1/4, 1/4, 1); S Q Q, S Q Q Q S и т.д.

3. **Венский вальс.** Счёт в тактах и долях: 123, 223.

Счёт «Раз» = 1 доле. Основной ритм: 1 2 3. Акцент на первой доле, «опережающая» доля – на счёт два.

4. **Квикстеп.** Счёт в тактах и долях: 1234, 2234.

Медленный счёт (S) = 2 долям.

Быстрый счёт (Q) = 1 доле.

Счёт «и» (L) = 1/2 доли.

Варианты основных ритмических рисунков: S Q Q S, S Q Q S S S, S, S Q Q, Q Q S, S Q Q Q Q S, Q Q Q Q Q Q, S S S и т.д.

5. **Самба.** Счёт в тактах и долях: 12, 22.

Варианты основных ритмических рисунков: 1a 2 (длительности – 3/4, 1/4, 1), 1a 2a 3a 4 (3/4, 1/4, 3/4, 1/4, 3/4, 1/4, 1), МББ (1, 1/2, 1/2), ББМ (1/2, 1/2, 1), МББББББ (1, 1/2, 1/2, 1/2, 1/2, 1/2, 1/2), ММ (1, 1), ММББМ (1, 1, 1/2, 1/2, 1), 1 2 3 (3/4, 1/2, 3/4), equal (3/4, 3/4, 2/4).

6. **Ча-ча-ча.** Счёт в тактах и долях: 1234, 2234.

Основной ритмический рисунок: 1 2 3 4и (длительности – 1, 1, 1, 1/2, 1/2).

7. **Румба.** Счёт в тактах и долях: 1234, 2234.

Основной ритмический рисунок: 4123.

8. **Джайв.** Счёт в тактах и долях: 1234, 2234.

Основные ритмические рисунки: 3а 4 (Ба Б, длительности – 3/4, 1/4, 1), ББ (1,1).

Ритмическая конструкция на 1 такт: ББ, Ба Б (длительности – 1, 1, 3/4, 1/4, 1).

Ритмическая конструкция на 1,5 такта: ББ, Ба Б, Ба Б (длительности – 1, 1, 3/4, 1/4, 1, 3/4, 1/4, 1).

Приложение № 8

В рамках 1-го года обучения изучаются основные фигуры «Е» класса (отмечены знаком «*»), на их базе составляются общие для всей группы вариации. На 2-ом году обучения используются все фигуры «Е» класса и основные фигуры «Д» класса (отмечены знаком «**»), на их основе составляются варианты танцевальных композиций (конкурсные вариации для группы, конкурсные вариации для индивидуальных маршрутов обучения). В рамках 3-го года обучения изучается весь объем фигур «Е» и «Д» классов, составляются варианты танцевальных композиций.

Перечни фигур по европейской программе, разрешённых для исполнения в классах «Е», «Д»

Медленный вальс. Фигуры класса «Е».

- Закрытые перемены.*
- Правый поворот.*
- Левый поворот.*
- Правый спин поворот.*
- Виск.*
- Шассе из ПП.*
- Перемена хэзитейшн.*
- Наружная перемена.*
- Левое кортэ.

- Виск назад.
- Лок степ назад.
- Поступательное шассе вправо.*

Медленный вальс. Фигуры класса «Д».

- Закрытый импетус.**
- Основное плетение.**
- Двойной левый спин.**
- Дрэг хэзитейшн.
- Левый пивот.
- Плетение из ПП.**
- Закрытый телемарк.
- Кросс хэзитейшн.
- Крыло.
- Открытый импетус.**
- Наружный спин.
- Поворотный лок.**
- Поворотный лок вправо.**
- Закрытое крыло.

Танго. Фигуры класса «Д».

- Ход.**
- Поступательный боковой шаг.**
- Поступательное звено.**
- Альтернативные методы выхода из ПП.
- Закрытый променад.**
- Открытое окончание.
- Открытый променад.
- Рок поворот.**
- Открытый левый поворот, дама сбоку.**
- Открытый левый поворот, дама в линию.
- Основной левый поворот.**
- Кортэ назад.**
- Левый поворот на поступательном боковом шаге.
- Рок на ЛН, рок на ПН.**
- Правый променадный поворот.**
- Фор степ.
- Открытый променад назад.
- Наружный свивл.
- Фоллэвей променад.
- Фор стэп перемена.
- Браш тэп.**
- Файвстеп.
- Мини файвстеп.**

Венский вальс. Фигуры класса «Е».

- Правый поворот.*

Венский вальс. Фигуры класса «Д».

- Левый поворот.**
- Перемена вперёд из правого поворота в левый.**
- Перемена вперёд из левого поворота в правый.**

Квикстеп. Фигуры класса «Е».

- Четвертной поворот вправо.*
- Четвертной поворот влево.*
- Правый поворот.*
- Правый поворот с хэзитейшн.
- Правый пивот поворот.*
- Правый спин поворот.*
- Поступательное шассе.*
- Левый шассе поворот.*
- Лок степ вперёд.*
- Лок степ назад.*
- Поступательное шассе вправо.*
- Бегущее окончание.
- Кросс шассе.
- Типпл шассе влево.*

Квикстеп. Фигуры класса «Д».

- Закрытый импетус.**
- Левый пивот.
- Двойной левый спин.**
- Быстрый открытый левый.**
- Бегущий правый поворот.
- Четыре быстрых бегущих.
- Ви 6.**
- Закрытый телемарк.
- Кросс свивл.
- Зигзаг, лок назад и бегущее окончание.
- Смена направления.

Перечни фигур по латиноамериканской программе, разрешённых для исполнения в классах «Е», «Д»

Самба. Фигуры класса «Е».

- Натуральное основное движение.*
- Обратное основное движение.*
- Поступательное основное движение.*
- Боковой самба ход.*
- Виски влево и вправо.*
- Вольтовый поворот для дамы влево и вправо.*
- Левый поворот.*
- Самба ход на месте.*
- Самба ход в ПП.*
- Ботафого с продвижением.*

- Вольта с продвижением.*
- Влево и вправо.
- Сольная вольта на месте влево и вправо.*
- Крисс кросс.*
- Теневые ботафого.*
- Ботафого в ПП и КПП.*

Самба. Фигуры класса «Д».

- Корга джака.**
- Закрытые роки.
- Открытые роки.
- Роки назад.**
- Коса.
- Раскручивание от руки.
- Аргентинские кроссы.
- Мэйпоул.
- Поворот на трёх шагах.**
- Самба локи.**

Ча-ча-ча. Фигуры класса «Е».

- Основное движение.*
- Нью-Йорк.*
- Повороты на месте влево и вправо.*
- Повороты под рукой влево и вправо.*
- Плечо к плечу.*
- Рука в руке.*
- Три ча-ча-ча.*
- Тайм степ.*
- Клюшка.*
- Веер.*
- Алемана.*
- Раскрытие вправо.
- Правый волчок.
- Закрытый хип твист.
- Открытый хип твист.*

Ча-ча-ча. Фигуры класса «Д».

- Турецкое полотенце.**
- Левый волчок.
- Раскрытие из левого волчка.
- Спираль.
- Лассо.
- Локон.
- Кубинский брейк в открытой позиции.**
- Кубинский брейк в открытой КПП.**
- Дроблённый кубинский брейк в открытой КПП.**
- Дроблённый кубинский брейк из открытой КПП в открытую ПП.**
- Кросс бейсик.**
- Усложнённый хип твист.

Румба. Фигуры класса «Д».

- Основное движение.**
- Кукарача.**
- Нью-Йорк.**
- Поворот на месте.**
- Поворот под рукой влево и вправо.**
- Плечо к плечу.**
- Рука в руке.
- Поступательные шаги вперёд и назад.
- Шаги в сторону.
- Кубинские роки.
- Веер.**
- Алемана.
- Ключка.**
- Правый волчок.**
- Раскрытие вправо и влево.
- Раскрытие вправо.
- Закрытый хип твист.
- Открытый хип твист.
- Левый волчок.
- Раскрытие из левого волчка.
- Аида.*8
- Спираль.**
- Локон.
- Лассо.
- Фехтование.

Джайв. Фигуры класса «Е».

- Основное движение на месте.*
- Рок фоллэвей.*
- Перемена мест слева направо.*
- Перемена мест справа налево.*
- Звено.*
- Смена рук за спиной.*
- Удар бедром.*
- Американский спин.*
- Стой – иди.*
- Хлыст.*
- Хлыст троувей.
- Свивлы носок-каблук.*
- Фоллэвей троувей.

Джайв. Фигуры класса «Д».

- Болл чейндж.
- Усложнённое звено.
- Перекрученный фоллэвей троувей.**
- Перекрученная смена мест слева направо.**
- Ход (медленный и быстрый).**

- Муч.
- Двойной хлыст.**
- Левый хлыст.
- Ветряная мельница.
- Испанские руки.
- Раскручивание от руки.
- Простой спин.
- Майями спешиал.
- Закрученный хлыст.**
- Цыплячий ход.**
- Флики в брейк.

Вариации

(учебные, конкурсные для группы, конкурсные для индивидуальных маршрутов обучения)

Медленный вальс.

Вариация А (учебная).

1. 1-3 правого поворота.
2. Закрытая перемена назад с ЛН.
3. 4-6 левого поворота.
4. Закрытая перемена вперед с ЛН.

Вариация В (учебная).

1. Правый поворот.
2. Закрытая перемена вперед с ПН.
3. Левый поворот.
4. Закрытая перемена вперед с ЛН.

Вариация С (конкурсная для группы – 1 год обучения).

1. Правый спин поворот.
2. 4-6 левого поворота.
3. Левый поворот.
4. Закрытая перемена вперед с ЛН.
5. Закрытая перемена вперед с ПН.
6. Виск.
7. Шассе из ПП.
8. Закрытая перемена вперед с ПН.
9. 1-3 левого поворота.

Вариация Д (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 1 год обучения, конкурсная для группы – 2 год обучения).

1. Перемена-хэзитейшн.
2. Поступательное шассе Вп.
3. Внешняя перемена.
4. Правый спин поворот.
5. 4-6 левого поворота.
6. Левый поворот.

7. Виск.
8. Шассе из ПП.
9. Закрытая перемена вперед с ПН.
- 10.1-3 левого поворота.

Вариация Е (*конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения*).

1. Перемена-хэзитейшн.
2. Поступательное шассе Вп.
3. Внешняя перемена.
4. Правый спин поворот.
5. 4-6 левого поворота.
6. Двойной левый спин.
7. Виск.
8. Плетение из ПП.
9. Правый спин поворот.
10. Поворотный лок вправо.

Вариация F (*конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 3 год обучения*).

1. Правый спин поворот.
2. Поворотный лок вправо.
3. Шассе из ПП.
4. Быстрый открытый левый поворот.
5. Поступательное шассе.
6. 1-3 правого поворота.
7. Открытый импетус поворот.
8. Открытый правый поворот.
9. Шассе с поворотом Вп.
10. 4-6 правого спин поворота.
11. Перемена-хэзитейшн.
12. Поступательное шассе Вп.
13. Внешняя перемена.
14. Правый спин поворот.
15. 4-6 левого поворота.
16. Двойной левый спин.
17. Виск.

Танго.

Вариация А (*учебная*).

1. Открытый левый поворот, дама-сбоку.
2. Браш тэп.
3. Открытый левый поворот, дама-сбоку.
4. Браш тэп.
5. 2-4 кортэ назад (партия дамы, без поворота).
6. 2-4 кортэ назад (партия партнера, с поворотом ДЦ по новой ЛТ).
7. Открытый левый поворот, дама-сбоку.

Вариация В (конкурсная для группы – 2 год обучения).

1. Мини-файвстеп.
- 2.Закрытый променад.
- 3.Открытый левый поворот, дама-сбоку.
4. Браш тэп.
5. Открытый левый поворот, дама-сбоку.
6. Поступательное звено.
7. Правый променадный поворот.
- 8.Рок поворот.
9. Поступательное звено.
- 10.Закрытый променад.

Вариация С (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения).

- 1.Мини-файвстеп.
- 2.Закрытый променад.
3. Шаг вперед с ЛН.
4. Шаг вперед с ПН.
5. Открытый левый поворот, дама-сбоку.
6. Поступательное звено.
7. Правый променадный поворот.
8. Рок поворот.
9. Поступательное звено.
- 10.Правый твист поворот.
- 11.Закрытый променад.

Вариация С (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 3 год обучения).

1. Фигуры 1-10 из «Вариации С».
2. Фоллэвей-променад.
3. Правый променадный поворот.
4. Рок поворот с открытым окончанием (ДЦ).
5. Основной левый поворот.
6. Внешний свивл.
7. 2-3 променадного звена.
8. Форстеп-перемена (ДЦ по новой ЛТ).
- 9.Открытый левый поворот, дама-сбоку.

Венский вальс.

Вариация А (конкурсная для группы – 1год обучения).

1. Правый поворот.

Вариация В (конкурсная для группы – 2-3 год обучения).

1. Правый поворот – 8 тактов.
2. Перемена вперед из правого поворота в левый – 1такт.
3. Левый поворот – 6 тактов.
4. Перемена вперед из левого поворота в правый – 1такт.

Квикстеп.

Вариация А (учебная).

1. Четвертной поворот Вп.
2. Поступательное шассе.
3. Лок степ вперед.
4. Типпл шассе Вл.
5. 2-4 лок степа назад.
6. Типпл шассе Вп.
7. 2-4 лок степа вперед.

Вариация В (конкурсная для группы – 1 год обучения).

1. Правый спин поворот.
2. Поступательное шассе.
3. Лок степ вперед.
4. Типпл шассе Вл.
5. 2-4 лок степа назад.
6. Типпл шассе Вп.
7. 2-4 лок степа вперед.

Вариация С (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 1 год обучения, конкурсная для группы – 2 год обучения).

1. 1-3 правого поворота.
2. Правый пивот поворот.
3. Лок степ вперед.
4. Четвертной поворот Вп.
5. Четвертной поворот Вл.
6. Поступательное шассе вправо.
7. Бегущее окончание.
8. Правый спин поворот.
9. Поступательное шассе.
10. Типпл шассе Вл.
11. Типпл шассе Вп.
12. 2-4 лок степа вперед.
13. Шаг вперед с ПН.
14. Левый шассе поворот.
15. Поступательное шассе.
16. Лок степ вперед.
17. Правый спин поворот.
18. Поступательное шассе.

Вариация Д (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения).

1. Бегущий правый поворот в ритме МББММББМББ.
2. Четвертной поворот Вп.
3. Четвертной поворот Вл.
4. Двойной левый спин.
5. Поступательное шассе вправо.
6. Бегущее окончание.

7. Лок степ вперед.
8. Правый поворот.
9. Правый спин поворот.
10. Ви 6 (закончить ДЦ).
11. Шаг вперед с ПН.
12. Быстрый открытый левый.
13. Четыре быстрых бегущих.

Самба.

Вариация А (учебная).

1. Левое основное движение.
2. Виски Вл. и Вп.
3. Променадный самба ход.
4. Боковой самба ход.
5. Променадный самба ход.
6. Боковой самба ход.
7. Теневые ботафого.

Вариация В (конкурсная для группы – 1 год обучения).

1. Фигуры 1-7 из «Вариации А».
2. Крисс кросс.
3. Самба ход на месте.
4. Крисс кросс.

Вариация С (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 1 год обучения, конкурсная для группы – 2 год обучения).

1. Вольта спот поворот дамы Вл. и Вп. (партнер – самба ход на месте с ПН и ЛН).
2. Ботафого в продвижении с ПН и ЛН.
3. Вольта в продвижении Вл.
4. Теневые ботафого с ЛН и ПН.
5. Виски Вл. и Вп. с поворотом Вл.
6. Левый поворот.
7. Левое основное движение.
8. Виски Вл. и Вп.
9. Променадный самба ход.
10. Боковой самба ход.
11. Повторить фигуры 9-10.
12. Теневые ботафого.
13. Крисс кросс (4 вольты в продвижении Вп.).
14. Крисс кросс (2 вольты в продвижении Вл.).
15. Самба ход на месте с ЛН.

Вариация Д (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения).

1. Фигуры 1-3 из «Вариации С».
2. Теневая ботафого с ЛН.
3. Вольта спот поворот дамы Вл. (партнер – 2 вольты в продвижении Вл.).

4. Раскручивание от руки.
5. Партнер – Виск с ПН, дама – поворот на 3 шагах.
6. 1-3 левого поворота.
7. Партнер – 4-6 левого поворота, дама – вольта спот поворот Вл.
8. Самба локи (партнер с ЛН, 3 такта).
9. Самба ход на месте с ПН.
10. Аргентинские кроссы (партнер с ЛН, 4 такта).
11. Корта джака (партнер с ЛН лицом в Ц, ритм – МББББББ).
12. Крисс кросс (2 вольты в продвижении Вл.).
13. Самба ход на месте с ЛН.

Вариация Е (*конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 3 год обучения*).

1. Фигуры 1-6 из «Вариации D».
2. Рок назад с ПН.
3. Коса в ритме – ММББМ.
4. Мэйпоул влево.
5. Самба локи (партнер с ЛН, 3 такта).
6. Самба ход на месте с ПН.
7. Теневые ботафого (4 такта).
8. Фигуры 10-13 из «Вариации D».

Ча-ча-ча.

Вариация А (*учебная*).

1. Тайм степ.
2. Закрытое основное движение.
3. Поворот под рукой Вп.
4. Нью-Йорк.
5. Спот поворот Вл.
6. Спот поворот Вп.
7. Три ча-ча-ча вправо.
8. Три ча-ча-ча влево.

Вариация В (*конкурсная для группы – 1 год обучения*).

1. Закрытое основное движение.
2. Поворот под рукой Вп.
3. Три ча-ча-ча вправо.
4. Чек из открытой КПП.
5. Чек из открытой ПП.
6. Поворот под рукой Вл.
7. Веер.
8. Ключка.
9. Три ча-ча-ча вперед.
10. Плечо к плечу (2 такта).
11. Поворот под рукой Вл.
12. Тайм степ (3 такта).

Вариация С (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 1 год обучения, конкурсная для группы – 2 год обучения).

1. Фигуры 1-11 из «Вариации В».
2. 3-10 открытого хип твиста (закончить в открытой позиции).
3. Открытый хип твист (закончить в открытой позиции).
4. Алемана из открытой позиции.
5. Тайм степ.

Вариация D (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения).

1. 1-5 открытого основного движения.
2. 11-15 правого волчка.
3. Закрытый хип твист (закончить в закрытой позиции).
4. 1-5 закрытого основного движения с поворотом Вл.
5. Фигуры 2-11 из «Вариации В».
6. Фигуры 2-3 из «Вариации С».
7. Турецкое полотенце.
8. Открытое основное движение.

Вариация E (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 3 год обучения).

1. 1-5 открытого основного движения (через ронд шассе).
2. Поворот на месте Вл.
3. ПН в сторону, ЛН приставляется к ПН с переносом веса (счет - 4,1).
4. Три ча-ча-ча (в открытой КПП, используя построение самба локов).
5. Партнер – шассе Вл., дама – поворот на 3 шагах.
6. Чек из открытой ПП.
7. Поворот на 3 шагах вправо.
8. Чек из открытой КПП.
9. Ронд шассе.
10. 6-10 открытого основного движения.
11. 1-5 открытого основного движения.
12. Соединение из правого волчка, левого волчка, правого волчка.
13. Закрытый хип твист (закончить в закрытой позиции).
14. 1-5 закрытого основного движения.
15. 1-2 поворота под рукой Вп.
16. 4-6 дробленого кубинского брейка в открытой КПП.
17. 1-7 кубинского брейка в открытой КПП.
18. 1-2 поворота под рукой Вп.
19. Фигуры 9-11 из «Вариации В».
20. Фигуры 7-8 из «Вариации D».

Румба.

Вариация А (учебная).

1. 1-3 основного движения в закрытой позиции.
2. Веер.
3. Ключка.

4. Чек из открытой КПП.
5. Чек из открытой ПП.

Вариация В (конкурсная для группы – 2 год обучения).

1. 1-3 основного движения в закрытой позиции.
2. 7-9 правого волчка.
3. Спираль.
5. Аида.
6. Шаги в сторону.
7. Веер.
8. Ключка.
9. Поворот под рукой Вл.
10. Поворот под рукой Вп.
11. Чек из открытой КПП.
12. Чек из открытой ПП.
13. Плечо к плечу (2 такта).
14. Поворот под рукой Вл.
15. 4-6 основного движения в закрытой позиции (с поворотом Вл.).

Вариация С (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения).

1. 1-3 основного движения в открытой позиции.
2. Фигуры 2-14 из «Вариации В».
3. 4-6 открытого хип твиста.

Вариация Д (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 3 год обучения).

1. 1-3 основного движения в открытой позиции.
2. 7-9 правого волчка.
3. Спираль.
4. Аида.
5. Шаги в сторону.
6. Веер.
7. 1-3 ключки с выходом в теневую позицию.
8. Партнер – 4-6 основного движения в открытой позиции, дама – 4-6 открытого хип твиста.
9. 1-3 основного движения.
10. Чек из открытой ПП.
11. Поворот под рукой Вл.
12. Веер.
13. Алемана.
14. Лассо.
15. Раскрытие вправо и влево.
16. Закрытый хип твист с выходом в открытую позицию.

Джайв.

Вариация А (учебная).

1. Фоллзвей рок.

2. Смена мест справа налево.
3. Смена мест слева направо.
4. Американский спин.
5. Стой – иди.

Вариация В (конкурсная для группы – 1 год обучения).

1. Звено.
2. Хлыст.
3. Фигуры 1-4 из «Вариации А».
4. Свивлы носок-каблук (ритм – ББМББМБББББББББ, начать роком с ЛН).
5. Стой – иди (два раза).

Вариация С (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 1 год обучения, конкурсная для группы – 2 год обучения).

1. Звено.
2. Хлыст.
3. Смена мест справа налево.
4. Стой – иди.
5. Свивлы носок-каблук (начать с точки ЛН).
6. Американский спин.
7. Смена рук за спиной.
8. Смена рук за спиной (или удар бедром).
9. Американский спин.

Вариация D (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения).

1. Звено.
2. Хлыст.
3. Смена мест справа налево.
4. Перекрученная смена мест слева направо.
5. Смена мест слева направо (1-2 болл чейндж).
6. Раскручивание.
7. Американский спин.
8. Закрученный хлыст.
9. Двойной хлыст.
10. Левый хлыст.
11. Променадные шаги (быстрые).
12. Перекрученный фоллзвей троувей (3-8).
13. Партнер – 2 кик болл чейнджа, дама – поворот на двух шагах (дважды).
14. Цыплячий ход (ритм – ММББББ).
15. Фигуры 12-13 из «Вариации D».

Приложение №9

Методический комплекс к программе III модуля
«Группы спортивного танца»

Разогревающие упражнения

Разогревающие упражнения являются неотъемлемой частью практически каждого занятия. Предлагаемый вариант (фристайл) представляет собой комплекс упражнений, последовательно соединенных друг с другом. Может быть использован в группах 2-3 года обучения данной ступени.

Начать из положения ступни ног на расстоянии, колени смягчены, лицом к фронтальной стене зала (справа в таблице – счет)

1	Толчком вывести руки впрд, кисти сжаты в кулаки	1
2	Толчком вывести руки вниз, в направлении пола	2
3	ПР в сторону, взгляд ВП	3
4	ЛР в сторону, взгляд ВЛ	4
5	Повторить первые 4 движения еще раз	1. 2. 3. 4
6	Положить кисть ПР на П бедро, взгляд ВП	1
7	Положить кисть ЛР на Л бедро, взгляд ВЛ	2
8	Исполнить вращательное движение бедрами (Hip Roll), кисти рук заведены за голову.	3. 4
9	ЛН вправо (Crouch in)	5
10	ЛН в сторону	6
11	ЛН вправо (Crouch in)	7
12	ЛН в сторону	8
13	«Рич тен» (Reach Turn) ЛН	1.2
14	Закрестить ЛН перед ПН, руки закрепляются впрд	3
15	Точка ПН в сторону, без веса, поднять обе руки вверх	4
16	Закрестить ЛН перед ПН, руки закрепляются впрд	5
17	Поднять ЛН в сторону, руки занимают горизонтальное положение	6
18	Закрестите АН перед ПН, руки занимают горизонтальное положение	7
19	Поднимите ПН в сторону, руки занимают горизонтальное положение	8
20	«Рич тен» (Reach Turn) ПН	1. 2
21	ПН в сторону, смягчите колено, поднимите ПР вверх	3
22	ЛН в сторону, смягчите колено, поднимите ЛР вверх	4
23	Сделайте движения обеими руками внутрь и наружу	5 и 6
24	Поворот на трех шагах ВП — ПЛП	7 и 8
25	ЛН впрд — «Ландж»	1
26	Закрестите ПН позади ЛН — «Дроп» (резкое снижение) на пол	2
27	Ступни ног вместе (Crouch position)	3
28	Ступни обеих ног назад (плоско на полу)	4
29	Turn over	5. 6. 7. 8
30	«Ролл» вверх	1. 2
31	Коснитесь пола и выпрямитесь	3. 4
32	Два бегущих шага, прыжком разведите ноги в стороны «Сплит джамп» (Split Jump) и «Дроп» (Резкое снижение)	1. 2. 3 и 4

33	«Шимми», поднимаясь вверх	5. 6. 7 и 8
34	Поворот с ПН или 1и2и3и4	1. 2. 3 и 4
36	Бегущий шаг ЛН впд, руки — в противодвижении	1
37	Бегущий шаг ПН впд, руки — в противодвижении	2
38	Бегущий шаг ЛН впд, руки — в противодвижении	3
39	Бегущий шаг ПН впд, руки — в противодвижении	4
40	Приставить ЛН к ПН, вытяните руки вверх	5
41	Коснитесь носков ног	6
42	ПН позади ЛН	7
43	Точка ЛН в сторону без веса	8
44	«Ролл» П рукой вниз и вокруг	1
45	Продолжайте Л рукой вверх и вокруг	2
46	Поворот на $1\frac{1}{4}$ ВЛ, вес - на ЛН	3. 4
47	Закрестите ПН перед ЛН	5
48	Точка ЛН в сторону (Ball change)	6
49	Закрестите ЛН перед ПН	7
50	Высокая точка ПН	8
51	Закрестите ПН перед ЛН	1
52	Поворот на $1.1\frac{1}{4}$ ВЛ — Спиральное движение, закончить с весом на ЛН	2
53	ПН в сторону, поднимите ПР вверх	3
54	ЛН в сторону, поднимите ЛР вверх	4
55	Приставьте ЛН к ПН	5
56	ЛН в сторону без веса, мягкие колени	6
57	ЛН впд, руки — в противодвижении	7
58	ПН впд, руки — в противодвижении	8
59	ЛН в сторону, круговое движение руками	и
60	Закрестите ПН позади ЛН	1
61	Поворот на s ВЛ	2
62	ЛН в сторону, круговое движение руками	и
63	Закрестите ПН позади ЛН	3
64	Поворот на s ВЛ	4
65	Вытянитесь вверх, ступни ног — вместе	1
66	Резко опуститесь на мягкие колени, делая поворот на j ВП, руки на бедрах	2
67	Вытянитесь вверх, ступни ног вместе, поворачиваясь на $1/8$ ВЛ	3
68	Резко опуститесь на мягкие колени, делая поворот на $1/8$ ВЛ, руки на бедрах	4
69	Два бегущих шага, прыжком разведите ноги в стороны — «Сплит джамп» (Split Jump) и «Дроп» (Резкое снижение)	5. 6. 7 и 8
70	Ноги назад	1. 2
71	Roll over	3. 4
72	Ролл вверх	5. 6

73	Коснитесь руками пола	7
74	Вверх	8
75	Бегущий шаг ЛН в направлении, которое вы занимали в самом начале	1
76	Бегущий шаг ПН	2
77	Бегущий шаг ЛН	3
78	Прыжок и «Сплит» (разведение ног в сторону), заканчивая в и 4 исходном положении	

Специальные упражнения

Специальные упражнения крайне необходимы во время работы над тем или иным танцем. Они дают возможность отработать элементарную технику и подойти к исполнению более сложных фигур и вариаций.

Для квикстепа:

1. Шаг влд с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком. То же с ЛН.
2. Вынос ПН назад от бедра, без переноса веса. То же с ЛН.
3. Вынос ПН назад с последующим переносом веса. То же с ЛН.
4. Ход по кругу лицом по ЛТ.
5. Ход по кругу спиной по ЛТ.
6. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер — лицом по ЛТ)
7. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер — спиной по ЛТ)
8. Браштеп с ПН влд и подставить ЛН.
9. Правый и левый поворот на шассе, шаг назад и подставка без переноса веса.
10. Каблучный поворот ВП (с ЛН назад, поворот с ЛН влд и подставить ПН)
11. Шаг ПН в ППДК, боковое шоссе ВЛ (ритм-МББМ), шаг назад в ППДК (М). То же ВП с ЛН.
12. Локстеп влд и назад, добавляя один шаг
13. Пивот-поворот за партнершу (влд с ПН с поворотом, два шага назад, подставка)
14. Пивот-поворот за партнера (назад с ЛН с поворотом, два шага вперед, подставка)
15. Кросс-шассе влд с ПН и назад с ЛН

Для медленного вальса

Используются упражнения 1-11 «Квикстепа».

1. Находясь в шестой позиции, подниматься и опускаться.
2. Шаг влд с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. То же с ЛН.
3. Шаг в сторону с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. Наклон на 2, 3. То же с ЛН.
4. «Правый квадрат»
5. Перемены с ПН и ЛН по кругу (партнер лицом по ЛТ)
6. То же, партнер — спиной по ЛТ.
7. Развернутый правый квадрат
8. Развернутый левый квадрат.

Для танго

1. Ход влд по маленькому кругу (партнер — лицом по ЛТ)

2. «Левый квадрат» (кортэ вгд и нзд)
3. «Левый большой квадрат» (поворот по четвертям)
 4. «Левый развернутый квадрат» (в первой половине поворот на 3/8, во второй — на 1/8)
5. «Левый открытый развернутый квадрат»
6. «Левый развернутый квадрат назад» (делая 3/8 и j поворота)
7. «Левый развернутый открытый квадрат назад»
8. «Рок» (покачивание вгд и нзд в ритме ББМ)

Для венского вальса

1. «Правый развернутый квадрат»
2. «Левый развернутый квадрат»
3. Перемены с ПН и ЛН (Партнер — спиной или лицом по ЛТ)

Для медленного фокстрота

Упражнения 1-7 «Квикстепа»

1. «Шаг перо»
2. «Тройной шаг»
3. «Правый поворота
4. «Левый поворот»

Для самбы

1. Ноги вместе, ритмическая пружинка («бомсинг»), ритм — «1 и 2»
2. Стационарный «Самба-ход» на месте с ПН и ЛН в ритме — «1 и 2»
3. «Виск» с ПН и ЛН
4. Прогрессивный «Самба-ход» вперед с ПН и ЛН
5. Променадный «Самба-ход» с ПН и ЛН
6. Поступательная «Ботофога» лицом и спиной по ЛТ
7. Рокки с ПН и ЛН

Для ча-ча-ча

1. Перенос веса с ноги на ногу.
2. Открытые шассе ВП и ВЛ (Time Step)
3. Основное движение без поворота и с поворотом ВЛ
4. Повороты ВЛ из открытой променадной позиции и ВП из обратной открытой променадной позиции («Чек»)
5. Четверть поворота ВП и ВЛ с шагом нзд
6. Четверть поворота ВП и ВЛ с шагом вгд
7. Лок-шассе вгд и нзд

Для румбы

Упражнения 1, 3-5 «Ча-ча-ча»

1. Шаг с ПН в сторону, подставить ЛН к ПН и перенести вес. То же с ЛН. (Time Step)
2. «Кукарача»
3. Шаги по кругу вгд и назад (Travelling Basic Movement)
4. Свивлы с ПН и ЛН
5. Движение бедрами («Восьмерка»)

Для джайва

1. Пружинка в ступне (перенос веса через «подъем» с ПН на ЛН и обратно)
2. «Мячик» (мелкие прыжки на ступне)
3. «Флик» с ПН и подставка к ЛН. То же с ЛН
4. «Кик бол чендж» с ПН и ЛН
5. «Кики» впрд, в сторону и назад
6. Шассе ВП и ВЛ
7. Звено

Для пасодобля

1. Переступания на месте (Sur Place)
2. «Уклонение»
3. «Зиг-заг»
4. «Плащ»

Изучение танцевальных фигур

Танцевальные фигуры, изучаемые в программе, соответствуют правилам ФТСТ для танцоров «Д» и «С» классов. Перечень фигур по годам обучения представлен в данной таблице.

ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦЕВ Медленный вальс (Waltz)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)	+		
	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)	+		
	Double Reverse Spin	Двойной левый спин	+		
	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн	+		
	Reverse Pivot	Левый пивот		+	
	Weave from PP	Плетение из ПП		+	
	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)	+		
	Open Telemark	Открытый тэлемарк		+	
	Cross Hesitation	Кросс хэзитэйшн	+		
	Wing	Крыло		+	
	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)		+	
	Outside Spin	Наружный спин		+	

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
	Turning Lock	Поворотный лок	+		
	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо		+	
	Closed Wing	Закрытое крыло		+	
Фигуры класса «С»					
	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот		+	
	Hover Corte	Ховер кортэ			+
	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск		+	
	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй правый поворот			+
	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот			+

2. Танго (Tango)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
1.	Walk	Ход	+		
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг	+		
3.	Progressive Link	Поступательное звено	+		
4.	Alternative Methods of Preceding Any Promenade Figure	Альтернативные методы выхода в ПП		+	
5.	Closed Promenade	Закрытый променад	+		
6.	Open Finish	Открытое окончание		+	
7.	Open Promenade	Открытый променад		+	
8.	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Правый рок поворот)	+		
9.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)	+		
10.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или открытым окончанием)		+	
11.	Basic Reverse Turn, rhythm “QQS QQS”	Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББМ ББМ»	+		
12.	Back Corte	Кортэ назад	+		
13.	Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге	+		
14.	LF and RF Rocks (Rock on LF, Rock on RF)	Рок на ЛН, Рок на ПН	+		

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
15.	Natural Twist Turn	Правый твист поворот		+	
16.	Natural Promenade Turn	Правый променадный поворот	+		
17.	Promenade Link, including Reverse Promenade Link	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево	+		
18.	Four Step	Фор стэп	+		
19.	Back Open Promenade	Открытый променад назад		+	
20.	Outside Swivel	Наружный свивл		+	
21.	Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад		+	
22.	Four Step Change	Фор стэп перемена		+	
23.	Brush Tap	Браш тэп		+	
24.	Five Step, including Mini Fivestep	Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп		+	
Фигуры класса «С»					
25.	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фор стэп			+
26.	Basic Reverse Turn, rhythm “QQ& QQS”	Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББи ББМ»			+
27.	Chase	Чейс			+
28.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот		+	

3. Венский вальс (Viennese Waltz)

№ п/ п	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
1.	Natural Turn	Правый поворот	+		
2.	Reverse Turn	Левый поворот	+		
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из правого поворота в левый		+	
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из левого поворота в правый		+	
Фигуры класса «C»					
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из правого поворота в левый			+
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из левого поворота в правый			+

4. Фокстрот (Foxtrot)

№ п/п	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «С»					
1.	Feather (Feather Step)	Перо (Перо шаг)		+	
2.	Three Step	Тройной шаг		+	
3.	Natural Turn	Правый поворот		+	
4.	Reverse Turn	Левый поворот		+	
5.	Feather Finish	Перо окончание		+	
6.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)		+	
7.	Natural Weave	Правое плетение		+	
8.	Change of Direction	Смена направления		+	
9.	Basic Weave (Weave)	Основное плетение (Плетение)		+	
10.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)		+	
11.	Open Telemark	Открытый тэлемарк		+	
12.	Feather Ending	Перо из ПП			+
13.	Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP)	Открытый правый поворот из ПП (Проходящий правый поворот из ПП)		+	
14.	Outside Swivel	Наружный свивл		+	
15.	Top Spin	Топ спин			+
16.	Hover Feather	Ховер перо		+	
17.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк		+	
18.	Natural Telemark	Правый тэлемарк			+
19.	Hover Cross	Ховер кросс			+
20.	Open Impetus	Открытый импетус		+	
21.	Weave from PP	Плетение из ПП		+	
22.	Reverse Wave	Левая волна			+
23.	Natural Twist Turn	Правый твист поворот		+	
24.	Curved Feather	Изогнутое перо		+	
25.	Back Feather	Перо назад			+
26.	Natural Zig-Zag from PP	Правый зигзаг из ПП			+
27.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот			
28.	Natural Hover Telemark	Правый ховер тэлемарк			+

№ п/п	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
29.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием			+
30.	Quick Natural Weave	Быстрое правое плетение			+
31.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый			+
32.	Reverse Pivot	Левый пивот			+
33.	Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна			+
34.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг		+	

5. Квикстэп (Quickstep)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
	Closed Impetus	Закрытый импетус	+		
	Reverse Pivot	Левый пивот		+	
	Double Reverse Spin	Двойной левый спин	+		
	Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый	+		
	Running Right Turn	Бегущий правый поворот	+		
	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих	+		
	V6 (*)	Ви 6	+		
	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)	+		
	Cross Swivel	Кросс свивл		+	
	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish (*)	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание	+		
	Change of Direction	Смена направления	+		
Фигуры класса «C»					
	Fishtail (*)	Фиштэйл		+	
	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих		+	
	Rumba Cross	Румба кросс			+
	Tipsy to R and to L (*)	Типси влево и вправо			+
	Hover Corte	Ховер кортэ			+
	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот		+	

ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ

1. Самба (Samba)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
1	Corta Jaca	Корта джака		+	
2	Closed Rocks (*)	Закрытые роки		+	
3	Open Rocks (*)	Открытые роки	+		
4	Back Rocks (Backward Rocks) (*)	Роки назад		+	
5	Plait	Коса	+		
6	Rolling off the Arm	Раскручивание	+		
7	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы		+	
8	Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left)	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)		+	
9	Three Step Turn	Поворот на трёх шагах		+	
10	Samba Locks (Samba Locks in Open CPP or in Open PP)	Самба локи (Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП)		+	
Фигуры класса «C»					
11	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Методы смены ног		+	
12	Shadow Travelling Volta	Вольта в продвижении в теневой позиции		+	
13	Shadow Circular Volta	Вольта по кругу в теневой позиции			+
14	Contra Bota Fogos (*)	Контра бота фого		+	
15	Roundabout (Circular Voltas to Right or Left)	Карусель (Вольта по кругу вправо и влево)			+
16	Natural Roll	Правый ролл		+	
17	Reverse Roll	Левый ролл			+
18	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег из променада в контр променада		+	
19	Cruzados Walks and Locks (*)	Крузадо шаги и локи		+	

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
1	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Ronde Chasse – Twist Chasse (Hip Twist Chasse) – Slip Chasse	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Ронд шассе – Твист шассе (Хип твист шассе) – Слип шассе	+		
2	Reverse Top	Левый волчок		+	
3	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка		+	
4	Aida	Аида		+	
5	Spiral	Спираль	+		
6	Curl	Локон		+	
7	Rope Spinning	Роуп спиннинг		+	
8	Cross Basic	Кросс бэйсик	+		
9	Cuban Break в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Cuban Break in Open Position – Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Кубинский брэйк в открытой позиции – Кубинский брэйк в открытой контр ПП	+		
10	Split Cuban Break в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Split Cuban Break in Open CPP – Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП – Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП		+	
11	Chase	Чейс		+	
12	Opening Out to Right в редакции [2-2]	Усложнённое раскрытие ВП	+		
13	Advanced Hip Twist – Advanced Hip Twist в редакции [1-2] и – Close Hip Twist в редакции [2-1]	Усложнённый хип твист		+	
14	Turkish Towel	Турецкое полотенце	+		
Фигуры класса «С»					

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
15	Guapacha Timing (“whappacha”)	Ритм «гуапача»		+	
16	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Runaway Chasse	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Ранэвэй шассе (Бегущее шассе)		+	
17	Hip Twist Spiral (Close Hip Twist Spiral)	Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием)		+	
18	Development of Hip Twist Spiral (Open Hip Twist Spiral)	Развитие фигуры Хип твист спираль (Открытый хип твист со спиральным окончанием)			+
19	Sweetheart	Возлюбленная		+	
20	Follow My Leader	Следуй за мной			+
21	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Смены ног (Методы смены ног)		+	

Румба (Rumba)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
1.	Basic Movements (Closed, Open) (*)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)	+		
2.	Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения	+		
3.	Cucarachas	Кукарача	+		
4.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)	+		
5.	Sport Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо	+		
6.	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево	+		
7.	Shoulder to Shoulder (*)	Плечо к плечу	+		
8.	Hand to Hand	Рука к руке	+		
9.	Progressive Walks Forward or Back	Поступательные шаги вперед и назад		+	

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
10.	Side Steps to Left or Right в редакции [1-1]	Шаги в сторону влево и вправо		+	
11.	Side Steps and Cucarachas в редакции [2-2]	Шаги в сторону и кукарача		+	
12.	Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»		+	
13.	Fan	Веер	+		
14.	Alemana	Алемана	+		
15.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка	+		
16.	Natural Top	Правый волчок	+		
17.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево		+	
18.	Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Раскрытие вправо		+	
19.	Closed Hip Twist в редакции [1-1]	Закрытый хип твист	+		
20.	Open Hip Twist	Открытый хип твист		+	
21.	Reverse Top	Левый волчок		+	
22.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка		+	
23.	Aida (Fallaway)	Аида (Фоллэвэй)		+	
24.	Spiral	Спираль		+	
25.	Curl	Локоп			+
26.	Rope Spinning	Роуп спиннинг		+	
27.	Fencing	Фэнсинг	+		
Фигуры класса «С»					
28.	Progressive Walks Forward In Right Shadow Position (Kiki Walks) (*)	Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики вокс)		+	
29.	Syncopated Cuban Rocks	Синкопированные кубинские роки			+
30.	Sliding Doors	Скользющие дверцы		+	
31.	Three Threes	Три тройки			+
32.	Three Alemanas	Три алеманы			+
33.	Advanced Opening Out Movement	Усложнённое раскрытие			+

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
34.	Advanced Hip Twist – Advanced Hip Twist в редакции [1-1] и – Close Hip Twist в редакции [2-1]	Усложнённый хип твист			+
35.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист		+	
36.	Circular Hip Twist (Continuous Circular Hip Twist)	Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу)			+

4. Пасодобль (Pasodoble)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «С»					
1.	Appel	Аппэль		+	
2.	Sur Place	На месте		+	
3.	Basic Movement	Основное движение		+	
4.	Chasses to Right or Left (including Elevations)	Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема)		+	
5.	Drag	Дрэг		+	
6.	Displacement (also Attack)	Перемещение (включая Атаку)		+	
7.	Promenade Link	Променадное звено		+	
8.	Promenade Close	Променадная приставка		+	
9.	Promenade	Променада		+	
10.	Ecart (Fallaway Whisk)	Экар (Фоллэвэй виск)		+	
11.	Separation	Разъединение			+
12.	Separation with Lady's Caping Walks в редакции [1-3]	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)			+
13.	Separation with Lady's Caping Walks to Fallaway Whisk в редакции [2-2]	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск			+
14.	Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk) в редакции [2-2]	Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск)			+

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
15.	Fallaway Ending to Separation в редакции [1-3]	Фоллэвей-окончание к разъединению			+
16.	Huit	Восемь		+	
17.	Sixteen	Шестнадцать			+
18.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад			+
19.	Grand Circle	Большой круг		+	
20.	Open Telemark	Открытый тэлемарк			+
21.	La Passe	Ла пасс			+
22.	Banderillas	Бандерильи		+	
23.	Twist Turn	Твист поворот			+
24.	Fallaway Reverse Turn (*)	Левый фоллэвэй поворот			+
25.	Coup de Pique	Удар пикой		+	
26.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги		+	
27.	Spanish Lines (*)	Испанские линии		+	
28.	Flamenco Taps	Дроби фламенко			+
29.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение			+
30.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП			+
31.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП			+
32.	Fregolina (also Farol) (*)	Фрэголина (включая Фарол)		+	
33.	Twists	Твисты			+
34.	Chasse Cape	Шассе плащ		+	
35.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног		+	
36.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП			+

5. Джайв (Jive)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
1	Alternatives to 1-2 of Link (Ball Change – with Flick or Hesitation)	Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено (Болл чеиндж – с Фликом или Хэзитэйшн)	+		
2	Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)	+		
3	Overturned Fallaway Throwaway – Development of Overturned Fallaway Throwaway в редакции [1-5] и – Fallaway Throwaway в редакции[2-1]	Перекрученный фоллэвэй троуэвэй		+	
4	Overturned Change of Places Left to Right (*)	Перекрученная смена мест слева направо	+		
5	Walks (Promenade Walks (Slow and Quick))	Шаги (Променадный ход (медленный и быстрый))	+		
6	Mooch	Муч	+		
7	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)		+	
8	Reverse Whip	Левый хлыст		+	
9	Windmill	Ветряная мельница			+
10	Spanish Arms	Испанские руки		+	
11	Rolling off the Arm	Раскручивание		+	
12	Simple Spin	Простой спин		+	
13	Miami Special	Майами спешиал			+
14	Curly Whip	Кёли вип		+	
15	Chicken Walks	Шаги цыпленка	+		
16	Stalking Walks, Flicks and Break (Flicks Into Break)	Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк)			+
Фигуры класса «С»					
17	Change of Places Right to Left with Double Spin (*)	Смена мест справа налево с двойным поворотом		+	
18	Shoulder Spin	Шоулдер спин			+
19	Chugging	Чаггин			+
20	Catapult	Катапульта			+

Программа предполагает освоение учебных и конкурсных вариаций. Представленные вариации строятся по степени усложнения.

ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

(English Waltz)

Учебные вариации

ВАРИАЦИЯ А:

1. Первая половина правого поворота (1. 2. 3)
2. Открытый импетус поворот (1. 2. 3)
3. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3) или Плетение (1. 2. 3. 1. 2. 3.),
исполняется по длинной линии танца

Вся вариация исполняется по квадрату.

ВАРИАЦИЯ В:

1. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)
2. Спин поворот (1. 2. 3.)
3. Вторая половина левого поворота (1. 2. 3.)
4. Виск (1. 2. 3.)
5. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3)
6. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)
7. Открытый импетус поворот (1. 2. 3.)
8. Плетение (1. 2. 3. 1. 2. 3.)

КОНКУРСНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)
2. Спин поворот (1. 2. 3.)
3. Вторая половина левого поворота (1. 2. 3.)
4. Фоллэвей (1 и 2. 3.)
5. Двойной обратный спин (1. 2 и 3)
6. Синкопированное шоссе ВП (1. 2 и 3)
7. Наружная перемена (1. 2. 3.)

ВАРИАЦИЯ В:

1. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)
2. Открытый импетус поворот (1. 2. 3.)
3. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3)
4. Плетение (1. 2. 3. 1. 2. 3.)
5. Лок вперед (1 и 2. 3)
6. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)
7. Спин поворот (1. 2. 3.)
8. Шоссе ВЛ (1. 2 и 3)
9. Быстрый открытый обратный поворот (1. 2 и 3 и)
10. Двойной обратный спин (1. 2 и 3)
11. Виск (1. 2. 3.)
12. Крыло (1. 2. 3.)
13. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3)

14. Внешняя переменная (1. 2. 3.)

ВАРИАЦИЯ С:

1. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)
2. Спин поворот (1. 2. 3.)
3. Перекрученный лок (1 и 2. 3.)
4. Открытый правый поворот (1. 2. 3.)
5. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3)
6. Спин поворот (1. 2. 3.)
7. Лок назад (1 и 2. 3.)
8. Левая переменная (1. 2. 3.)
9. Открытый телемарк (1. 2. 3.)
10. Изогнутое перо (1. 2. 3.)
11. Свивл (и 1)
12. Тройной финиш (и 2 и 3)
13. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3)

ТАНГО (Tango)

УЧЕБНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Звено
2. Закрытый променада
3. Левый поворот

ВАРИАЦИЯ В:

1. Левый поворот
2. Свивл-разделение
3. Шоссе
4. Фоллэвей
5. Двойной променада

КОНКУРСНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Два поступательных шага
2. Звено
3. Чейз
4. Фоллэвей
5. Венский кросс
6. Кортэ
7. Контрачек
8. Форстеп
9. Звено
10. Пивот-повороты, начиная из ПП

ВАРИАЦИЯ В:

1. Выход в Променада с трех шагов
2. Променадный поворот
3. Рок-поворот

4. Лок назад
5. Чейз
6. Шоссе
7. Закрытый променад
8. Форстеп

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (Viennese Waltz)

УЧЕБНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Правый поворот
2. Перемена с ПН
3. Левый поворот
4. Перемена с ЛН

КОНКУРСНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Левый поворот
2. Левый флекерл
3. Контрачек
4. Правый флекерл
5. Правый поворот
6. Перемена с АН
7. Левый поворот

ВАРИАЦИЯ В:

1. Правый поворот
2. Правый флекерл
3. Шаги 1-3 фигуры "Правый поворот"
4. Перемена с ЛН
5. Шаг 4-6 фигуры "Левый поворот"

КВИКСТЕП (Quickstep)

УЧЕБНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Четыре типпл-шоссе
2. Лок назад
3. Четыре типпл-шоссе
4. Лок вперед

ВАРИАЦИЯ В:

1. Первая половина правого поворота
2. Спин-поворот
3. Шоссе ВЛ
4. Лок вперед

ВАРИАЦИЯ С:

1. Первая половина правого поворота
2. Спин поворот

3. Шоссе ВЛ
4. Лок вперед
5. Типпл-шоссе
6. Лок назад
7. Бегущее окончание

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

1. Первая половина правого поворота
2. Правый пивот поворот
3. Спин поворот
4. Перекрученные локи
5. Локи вперед
6. Внешний спин
7. Слип пивот
8. Левый пивот поворот
9. Телеспин
10. Шаги 4-6 "Плетения"
11. Дроп локи
12. Типси
13. Локи назад
14. Бегущее окончание

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ (Slowfox)

УЧЕБНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Шаг перо
2. Левый поворот
3. Тройной шаг

ВАРИАЦИЯ В:

1. Тройной шаг
2. Шоссе
3. Плетение

КОНКУРСНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Шаг перо
2. Левый поворот
3. Перо окончание
4. Тройной шаг
5. Правый поворот
6. Кортэ
7. Перо шаг
8. Шоссе
9. Плетение

ВАРИАЦИЯ В:

1. Ховер в ПП
2. Поступательный наружный спин в приставку и "Кресло"
3. Слип пивот
4. Изогнутое перо
5. Шоссе перо
6. Крыло в чек

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

ЧА-ЧА-ЧА (Cha-cha-cha)

УЧЕБНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Основной поступательный ход, поворот М на 180 градусов
2. Поворот Д
3. Шаг лок
4. Поворот Д на ПН
5. Выход в "Веер"
6. Ключка

ВАРИАЦИЯ В:

1. Основной шаг
 2. Алемана
 3. Турецкое полотенце

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать из открытой позиции; ЛР (М) и ПР (Д) — соединены.

1. Открытый Хип Твист
2. Хоккейная ключка, заканчивая в открытой контрапроменадной позиции
3. Кубинский брейк в открытой контрапроменадной позиции
4. Чек из открытой контрапроменадной и открытой променадной позиции
5. Спот поворот ВП
6. Таймстеп, используя ритм "Гуапача"
7. Спот поворот ВП
8. Чек из открытой коэтрапроменадной позиции
9. Кубинский брейк из открытой променадной и контрапроменадной позиции
10. Спот поворот ВА ;
11. Шаги 1-5 основного движения из открытой в закрытую позиции
12. Шаги 11-15 Правого Волчка

САМБА (Samba)

УЧЕБНАЯ ВАРИАЦИЯ:

1. Непрерывный вольта-поворот (М — ВЛ, Д — ВП)
2. Виск ВП

3. М — смена ног, Д — поворот ВП на 3-х шагах
4. Непрерывный лок в теневой позиции
5. Вторая половина «Левого поворота», заканчивается в П "бок-о-бок позиции"
6. Поворот на 3-х шагах по ЛТ
7. Четыре половины "Правого поворота" в теневой позиции, меняя руки за спиной
8. Вольты в продвижении ВА в теневой позиции
9. "Слип окончание" в позиции "Чек" с "Фликом" у Д.
10. "Открытый поворот" и "Раскручивание», М — исполняет "Виск" ВП; Д — "Вольта поворот" ВЛ, заканчивая лицом к М.

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

1. Самба ход на месте
2. Смена ног из открытой лицевой в теневую позицию; М — 2 шага вперед, Д - поворот на 3-х шагах ВП.
3. Ботофога в теневой позиции, в конце руки разъединить
4. Ботофога в теневой позиции, восстанавливая положение рук
5. Вольты в продвижении с ЛН, остаться в теневой позиции и двигаться по дуге вдоль линии танца
6. Повторить с ПН, закончить в П бок-о-бок позиции
7. М — смена ног, Д — "Волта поворот" на месте ВЛ
8. Ритм баунс в течении 2-х ударов музыки
9. Коса
10. Мейпоул вольта, М — поворот ВЛ, Д — ВП
11. Вторая половина "Левого поворота"
12. Левый поворот
13. Ботофога в променадной и контрапроменадной позиции
14. Смена ног в контрапозицию
15. Контработафога с ПН и ЛН
16. Смена ног из контрапроменадной в променадную позицию
17. Две контработафоги с ПН и ЛН
18. Смена ног из контры позиции в променадную позицию
19. Самба ход в сторону
20. Закрытая вольта, заканчивая спиной ДС
21. Два закрытых рока, начиная спиной по ЛТ
22. Вольта, заканчивая в открытой лицевой позиции, М — движется назад, Д — вперед

РУМБА (Rumba)

УЧЕБНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать в закрытой позиции

1. Основное движение
2. Поворот под рукой ВП
3. Основное движение

4. Поворот под рукой ВЛ
5. Чек из открытой променадной позиции
6. Спот поворот ВА
7. Шаги 1-3 «Основного движения» в открытой позиции
8. Поступательные шаги назад: ЛР (М) соединена с ПР (Д)
9. Поворот под рукой ВП
10. Рука в руке
11. Спот поворот ВЛ
12. Шаги 1-3 «Основного движения» из открытой в закрытую позицию
13. Правый волчок
14. Повторить

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

1. Кел, заканчивая в веерной позиции
2. Скользящие дверцы
3. Правый волчок
4. Роуп спиннинг
5. Нью Йоркер
6. Поворот Д по рукой ВЛ
7. Фэнсинг

ДЖАЙВ (Jive)

УЧЕБНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать в закрытой позиции, вес на ПН

1. Смена мест справа налево
2. Смена мест слева направо
3. Шаги 1-5 «Звена»
4. Хлыст
5. Шаги в «Променаде» (медл.)
6. Шаги в «Променаде» (быстр.)
7. Шаги 3-8 «Смены мест» справа налево
8. Смена мест справа налево, держась ПР
9. Американский спин
10. Смена мест слева направо
11. Шаги 1-5 «Звена» Хлыст
12. Повторить

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать в открытой позиции, держась ЛР (М) и ПР (Д), вес на ПН

1. Шаги 1-5 «Звена»
2. Хлыст
3. Перекрученный «Фоллзвей троувей»
4. «Куриные шаги» (4-медл.,4-быстр.)

5. Шаги 3-8 «Смены мест» слева направо
6. Стой и иди
7. Смена мест слева направо, держась двумя руками
8. Ветрянная мельница
9. Испанские руки
10. Смена мест слева направо.

ПАСОДОБЛЬ (Pasodouble)

УЧЕБНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать в закрытой позиции лицом к стене, вес на ЛН

1. Сюрпляс
2. Шассе ВЛ, заканчивая в ПП
3. Плащ
4. Сюрпляс
5. Променады
6. Шассе ВП
7. Разъединение
8. Сюрпляс, поворачиваясь ВЛ лицом к стене
9. Шестнадцать
10. Атака
11. Сюрпляс, поворачиваясь ВЛ лицом к стене
12. Твист поворот
13. Повторить

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать в закрытой позиции лицом к стене, вес на ЛН

1. Сюрпляс
2. Променады в контрапроменады
3. Большой круг
4. Шестнадцать
5. Атака
6. Сюрпляс, заканчивая лицом против ЛТ
7. Разъединение
8. Синкопированное разделение
9. Синкопированное шоссе
10. Сюрпляс, поворачиваясь ВЛ лицом к стене
11. Проход
12. Бандерильи
13. Фоллэвей виск
14. Испанские линии
15. Закрытый променады
16. Повторить

Методический комплекс к программе IV модуля

«Латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения в группах спортивного совершенствования»

Содержание программы каждого последующего года обучения отличается повышением требований к танцорам-спортсменам и детализацией информации, а также нарастающей от года к году сложностью изучаемых фигур.

7. Общеразвивающие упражнения

Бальные танцы сложнокоординационный вид спорта, который требует не только высокой спортивной подготовки, специальных знаний, но и развитую координационную систему. Поэтому в занятия необходимо включать как физические упражнения, упражнения на координацию, так и специфические упражнения для развития именно тех мышц, которые необходимы танцорам. Необходимо развивать мышцы спины и живота (поддерживающие позвоночник), мышцы рук, кроме того, мелкие мышцы и связки хуже поддаются контролю, чем крупные (в связи с чем, дети трудно осваивают движения мелкие и точные). Поэтому детям необходимо:

- ▲ Выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие мышцы спины и живота;
- ▲ Уделять внимания как широким и размашистым движениям рук, так и мелким движениям кистей рук, укреплять мышцы рук.
- ▲ Включать упражнения на координацию движения

Общеразвивающим и общеукрепляющим упражнениям отводится незначительная часть занятия в начале или в конце тренировки. Предпочтительнее развивающие упражнения (упражнения на координацию, на работу рук, вращения и т.д.) использовать, как дополнительные упражнения к разогревающей разминке в начале занятия, а общефизические упражнения (отжимания, приседания, выпрыгивания, упражнения на пресс и т.д.) - в конце занятия.

Упражнения для рук:

Руки и тело взаимосвязаны, движение рук - это продолжение движения тела, то есть любому движению руки предшествует движение корпуса. Поэтому в упражнениях, направленных на растанцовку рук, помимо самих рук будет задействовано тело и иногда ноги.

8. Наклоны корпуса из стороны в сторону (рукой, которая сверху, через голову тянемся к полу); смена положения осуществляется следующим образом: растянутой рукой производим круговые движения – всего 1,5 оборота (начало движения направлено вверх); один круг рукой выполняется без смены положения корпуса, а оставшиеся пол круга являются реакцией руки на начало смены положения корпуса (рука шлейфом тянется за телом), когда тело практически завершило свое движение, другая рука принимает исходное положение, и все повторяется в другую сторону.
9. Приставные шаги в сторону (с начала в правую, а затем в левую); исходным положением рук является вторая классическая позиция; ноги собраны в шестую позицию. Рука одноименная с направлением движения совершает один полный круг и возвращается в исходное положение, причем рука начинает двигаться вниз. Движение начинается с мягкого полуприседания,

тело немного скручивается в сторону против направления движения. При этом рука уже начинает двигаться за телом, голова и плечи немного закрываются внутрь (организм представляет собой сжатую пружину, которая вот-вот распрямится), затем тело начинает двигаться в исходное положение, рабочая рука все время следует за корпусом шлейфом (с небольшим отставанием), ноги совершают шаг и приставку, в этот момент рабочая рука указывает в потолок, далее она возвращается в исходное положение. И все повторяется сначала. Начальная фаза упражнения (сжатие “пружины”) выполняется мягко и плавно. Центральная (шаг, приставка, рука двигается над головой) – очень сильно и быстро, завершающая (возвращение руки в исходное положение) – опять мягко и вязко.

10. Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки по швам. Руки двигаются в разных направлениях (но обязательно проходят через классические позиции рук: 1, 2, 3), приветствуется импровизация. Наиболее важным в этом упражнении является способ ведения рук: руки всегда сохраняют огромный объем, кроме этого движение руки в любую сторону начинается локтем.
11. Исходное положение: руки во второй классической позиции, ноги на ширине плеч. В бедрах и теле выполняется восьмерка, в результате чего происходит постоянная смена сторон корпуса (поочередно выходят вперед и назад), рука одноименная со стороной, вышедшей вперед, растягивается и удлиняется, а рука одноименная со стороной, оставшейся сзади, чуть-чуть, притягивается локтем к корпусу (но не касается его). Стороны меняются, и движение повторяется.
12. Во всех ранее перечисленных упражнениях можно добавлять работу кисти, причем кисть является развитием тела и руки.
13. Руки растянуты в стороны, выполняются сгибания и разгибания пальцев. После того как руки и кисти утомятся, выполняются волны руками в разных направлениях (в стороны, вперед, вверх).
14. Отведение рук рывков вверх, вниз, в стороны.
15. Укрепление мышц рук путем отжимания от пола.

Упражнения для корпуса:

3. Поочередный вывод вперед правой и левой стороны корпуса, при этом бедро, находящееся по диагонали по отношению к стороне, выводится назад (создается сопротивление внутри тела).
4. Восьмерка в теле и бедрах.
5. Движения грудной клеткой из стороны в сторону, вперед-назад.
6. Волнообразные движения (на месте, с продвижением вперед-назад, вправо-влево).
7. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем сгибания туловища, лежа на полу (со скручиванием или без него); подъем ног лежа на полу.
8. Отжимания от пола с поворотом вокруг оси.

Упражнения на координацию:

- Одна рука выполняет шлепающие движения на голове, другая в это время совершает круговые движения на животе (по часовой стрелке и против).

- На одной руке большой палец зажимается между указательным и средним пальцами, на другой руке пальцы сжаты в кулак, а большой палец смотрит вверх, по команде конфигурации на обеих руках меняются местами.
- Одна рука рисует в воздухе квадрат, одновременно с ней другая рисует в воздухе треугольник.

2. Специальные упражнения для подготовки к танцам

Главный принцип упражнений для подготовки к танцам – “простое готовит к сложному”. Они учат, как правильно двигаться с точки зрения:

- Ритма;
- Тонуса и постановки корпуса;
- Распределения веса в пространстве;
- Механики движения;
- Взаимодействия и ведения;

Набор специальных упражнений для подготовки к танцам 1-го года обучения сохраняется на каждом году курса и дополняется новыми упражнениями на каждом последующем году обучения.

Самба

1-ый год обучения

1. Bounce action – пружинящее действие в ритме ”1/2,1/2,1/1” (quick, quick, slow); ”3/4, 1/4, 1/1”; ”1/1, 1/1”(slow, slow). Выполняется по 6 позиции, по 2 позиции с переносом веса с ноги на ногу.
2. Маятниковые движения тазобедренного пояса вперед и назад.
3. Пружинящее движение на шагах и приставках (в сторону, вперед, назад).
4. Пружинящее движение на шагах вперед (стопы по 6 позиции) с хлестким выносом рабочей ноги вперед.
5. Упрощенное движение “променадный бег” (на прямых ногах). Движение выполняется в ритмах: equal (3/4, 2/4, 3/4) и Claves (3/4, 3/4, 1/2).

2-ой год обучения

6. Вращательные движения тазобедренного сустава вправо и влево совмещенные с Bounce action
7. Меренга шаги

3-ий год обучения

1. Ножницы, т.е. удлинение шагов с использованием паховых мышц
2. Стоя в паре лицом друг к другу, и держась за руки, партнеры ощущают взаимодействие (давление сменяется натяжением).

Ча-ча-ча

1-ый год обучения

1. Поочередное сгибание и втягивание колен по 6 позиции (целыми долями, триолями).

2. Поочередное сгибание и вытягивание колен по 6 позиции и маятниковое движение бедер из стороны в сторону (целыми долями, триолями). Сначала без использования тела, а затем добавляем диагональное растяжение в корпусе.
3. Шаги на месте, перенося вес с одной ноги на другую, отбивая ногами ритм Ча-ча-ча (1/2, 1/2, 1/1).
4. Шаги вперед, назад с использованием маятникового движения в бедрах.
5. Шаги вперед, назад с использованием маятникового движения в бедрах и диагонального растяжения в корпусе.
6. Ча-ча-ча лок (вперед, назад), ча-ча-ча шассе (вправо, влево).
7. тайм степ.
8. Хип - твист шассе.
9. Шассе Вп, чек (или рок), шассе Вл, чек (или рок).

2-ой год обучения

6. Скручивание в бедрах и теле стоя по 6 позиции
7. Шаги вперед, назад с использованием скручивания в бедрах и теле и диагонального растяжения двигающей стороны и бедра опорной ноги.

3-ий год обучения

9. Давление в пол с использованием паховых мышц.
10. Движение с давлением в пол через использование паховых мышц.
11. Стоя в паре лицом друг к другу и держась за руки партнеры ощущают взаимодействие (давление сменяется натяжением).
12. Движение вперед и назад с ощущением давления и натяжения.

Румба

Механика движения в танце Румба во многом схожа с механикой движения в танце Ча-ча-ча, поэтому и подготовительные движения к танцу Румба будут частично заимствоваться из танца Ча-ча-ча.

1-ый год обучения

1. Поочередное сгибание и вытягивание колен по 6 позиции (целыми долями, триолями (в ритме танца румба)).
2. Поочередное сгибание и вытягивание колен по 6 позиции и маятниковое движение бедер из стороны в сторону (целыми долями, триолями (в ритме танца румба)). Сначала без использования тела, а затем добавляем диагональное растяжение в корпусе.
3. Шаги вперед, назад с использованием маятникового движения в бедрах.
4. Шаги вперед, назад с использованием маятникового движения в бедрах и диагонального растяжения в корпусе.
5. “Флик”- действие (резкое вытягивание колена и прижимание стопы к полу).
6. Шаг с ПН в сторону, чек (или рок), Шаг с ЛН в сторону, чек (или рок). Движение выполняется по одному и в парах.
7. Кукарача с ПН, кукарача с ЛН

2-ой год обучения

15. Стоя во 2 позиции, выжимание бедер в сторону и одновременное растяжение груди в противоположном направлении; движение бедер по восьмерке.
16. Твистовые движения в бедрах на шагах.

3-ий год обучения

1. Движение вперед и назад с использованием дыхания
2. Использование дыхания при работе рук (руки реагируют на дыхание: вдох или выдох, скорость вдоха или выдоха, амплитуда дыхания).
3. Движение с взаимодействием.

Пасодобль

1-ый год обучения

6. Стоя в 6 позиции одновременно подаем бедра вперед и убираем грудную клетку назад, при этом руки сохраняют объем.
7. Стоя во 2 позиции в плие, поднимаемся, используя только бедра (бедра двигаются вперед и вверх).
8. Двигаемся вперед по 6 позиции с каблука, одновременно подаем бедра вперед и убираем грудную клетку назад, при этом руки сохраняют объем.
9. Двигаемся по диагонали вперед по 6 позиции, в теле создается сопротивление (скрутка), одновременно подаем бедра вперед и убираем грудную клетку назад, при этом руки сохраняют объем.
10. Плащ шассе с ПН, плащ шассе с ЛН, атака вперед, назад.

2-ой год обучения

8. Имитация движений плащом тореадора, при этом одновременно подаем бедра вперед и убираем грудную клетку назад.
9. Стоя в 6 позиции на 16 счетов производим набор энергии постепенно отработывая бедра, колени, грудную клетку и руки, причем, сохраняя позицию характерную для танца, после чего производится выброс энергии (линия, аппель).

3-ий год обучения

5. Стоя в паре лицом друг к другу, и держась за руки, партнеры ощущают взаимодействие (давление сменяется натяжением).
6. Атака вперед, назад в паре с использованием взаимодействия.
7. Твистовый поворот с использованием взаимодействия.

Джайв

1-ый год обучения

7. Пружина в стопах, коленях, стопах и коленях
8. Высокий подъем колен и захлест голени назад без пружины.
9. Переступания с ноги на ногу с использованием пружины в характере танца джайв.
10. Высокий подъем колен с использованием пружины.
11. Шассе, двойное шассе, четвертное шассе (влево, вправо).
12. Два шага на месте, шассе вправо, два шага на месте, шассе влево.
13. Кик с ПН, кик с ЛН, различные комбинации киков.

2-ой год обучения

5. Прыжок и поочередный подъем одной потом другой ноги к груди, причем подъем обеих ног осуществляется до приземления на пол. Прыжок повторяется с другой ноги.
6. Кик с ПН, кик с ЛН, различные комбинации киков.

3-ий год обучения

7. Переступания с ноги на ногу, используя связь опорной и рабочей ног (связанная смена одной ноги на другую)
8. Взаимодействие в паре на основных движениях

3. История танцев и практическое применение

В зависимости от того, где танец появился, что лежит в его основе, и кем он исполнялся, каждый танец приобрел свой неповторимый характер. Для демонстрации этих разнообразных характеров недостаточно знать набор движений и технические приемы их исполнения, поэтому для повышения исполнительского мастерства танцоров им рассказывается история пяти танцев латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв): родина танца, история возникновения, происхождение названия, характерные (отличительные) особенности танца, характер танца.

История танца Самба (Samba)

Год создания: 1956

История самбы - это история слияния африканских танцев, которые пришли в Бразилию с рабами из Конго и Анголы, с испанскими и португальскими танцами, привезенными из Европы завоевателями Южной Америки. В 16 веке португальцы привозили с собой из Анголы и Конго в Бразилию много рабов, которые привезли из Африки такие танцы, как Catarete, Embolada и Batuque. Эти танцы считались в Европе очень греховными, поскольку в процессе танца танцоры касались пупками (именно пупками, а не животами - инквизиция тогда была очень строгая и интеллектуально развитая). Embolada - танец, изображающий корову с шарами на рогах для безопасности, слово "embolada" в Бразилии сейчас - синоним слова "дурацкий". Batuque был настолько популярен, что король Испании Manuel I выпустил закон, запрещающий этот танец. Это танец в круге с шагами, похожими на чарльстон, с парой, танцующей в центре круга. Сложный танец, образованный из комбинирования движений этих танцев с дополнительными колебаниями корпуса и бедер, в 1830-ых назывался Lundu. Позднее в танец были привнесены шаги, которые делают участники карнавала в Рио (прогрессивные, локи итп), которые назывались Сорасабана (название пляжа около Рио-де-Жанейро). Постепенно высшее общество Рио-де-Жанейро также стало танцевать этот танец, хотя он был изменен, чтобы можно было танцевать в закрытой танцевальной позиции (которая тогда считалась единственно возможной и правильной). Танец тогда назывался Zemba Quesa, и был описан в 1885 как "изящный бразильский танец". Происхождение названия "Samba" неясно, хотя "Zambo" означает "ребенок от негра и местной (бразильской) женщины"(мулат). Танец был позже объединен с Maxixe. Это бразильский круговой танец, описанный как Two Step. Сейчас в самбе есть движение

тахіхе, состоящее из шассе и пойнта (chasse and point). Повышенное внимание к самбе в Европе появилось в 1950-ых, когда ей заинтересовалась принцесса Маргарет, которая играла ведущую роль в Британском обществе. Самба была стандартизирована для международного исполнения Pierre Lavelle в 1956. Танец в существующей современной форме все еще имеет фигуры с разными ритмами, передавая многогранное происхождение танца, например ботафога (Boto Fogo) выполняется в ритме "1 & a 2" – 3/4, 1/4, 4/4, а правые роллы (Natural Rolls) в более равномерном "slow, quick, quick". Самбу часто называют "южноамериканским вальсом", ритмы самбы очень популярны и легко видоизменяются, образуя новые танцы - ламбаду, макарену. Различные варианты самбы - от байона (Baion или Bajeo) до Marcha танцуются на карнавале в Рио-де-Жанейро. Истинный характер самбы - это веселье и флирт, заигрывание друг с другом, сопровождающееся неприличными движениями таза с различными интерпретациями. Если же этого нет, самба теряет очень многое.

История танца Ча-ча-ча (Cha-cha-cha)

Год создания: 1952

В 1952 известный английский преподаватель бальных танцев Пьер Лавелл (Pierre Lavelle) посетил Кубу и увидел оригинальный вариант танцевания румбы с дополнительными шагами, соответствующими дополнительным ударам в музыке, когда ритм задается ударами кастаньет, барабанов, с тремя акцентированными "клацаниями". Вернувшись в Англию, он начал преподавать этот вариант как отдельный новый танец. Название танца возможно произошло от испанского "Chacha" - "няня" (очень сомнительно), или "chachar" - "жевать листья коки" (более-менее) или просто от "char" - "чай", но наиболее вероятно происхождение названия от быстрого и веселого кубинского танца "Guaracha" (гуарача), а так же от созвучия с щелчками соответствующих музыкальных инструментов во время шассе. Танец Гуарача был популярен в Европе в конце прошлого столетия, в 1898 году он был внесен в программу танцевальной ассамблеи в Соураг Ангус в Шотландии. В 1954 танец впервые был описан как "мамбо с гуэро-ритмом". Гуэро (guiro) - музыкальный инструмент, сделанный из пустой высушенной тыквы. Мамбо - гаитянский танец, ставший известным в Европе в 1948 от Прадо (Prado). Слово "Mambo" - имя жрицы, точнее богини вуду в негритянской африканской религии, ритм ранее выстукивали палками по высушенным черепам... Таким образом, ча-ча-ча происходит от религиозных ритуальных танцев Западной Африки и кубинских медленных танцев. Есть три основных варианта мамбо - single, double, and triple; тройной имеет пять шагов на один такт и именно этот вариант использовался в ча-ча-ча. Ча-ча-ча сейчас танцуется в ритме 120 ударов в минуту. Шаги делаются на каждый удар, с сильным движением бедер, колена выпрямляются на каждом шаге. Вес расположен впереди, на носках, все шаги выполняются с носка, движение происходит вдоль пола без поднятий и опусканий. Шассе выполняется на счет "4 и", используется, чтобы подчеркнуть шаг на счет "раз", который длиннее других шагов по музыке. Во время танца пары должны передать веселый, беззаботный и развязный характер, в отличие от лиричной румбы. Если румба - соблазнение и переживание, то ча-ча-ча - это вечеринка (дискотека). В английском языке, в США первоначальное название cha-cha-cha постепенно сократилось до cha-cha, что связано с изменением характера танца.

История танца Румба (Rumba)

Год создания: 1913

Румба - это танец африканских негров, привезенных на Кубу в конце прошлого века. Танец подчеркивает движения корпуса, а не ног. Сложные, накладывающиеся друг на друга ритмы, выстукиваемые горшками, ложками, бутылками... были более важны для танца, чем мелодия. Румба появилась в Гаване в 19-ом веке в комбинации с европейской Contradanza. Название "Rumba", возможно, происходит от названия танцевальных групп в 1807 году - "rumboso orchestra", хотя в Испании слово "rumbo" означает "путь" (в русском морской аналог - "румбы", то есть направление), а "rumba" - "куча мала", и "rhum" - это сорт ликера, популярный в Карибском бассейне, при этом любое из этих слов могло использоваться для описания этого танца. Оригинальный смысл названия - это "путь души". У танца два источника - испанский и африканский: испанские мелодии и африканские ритмы. Хотя основы танца - кубинские, многие движения появились на других карибских островах и в Латинской Америке вообще. Первоначально румба - сексуальная пантомима, исполняемая в быстром ритме с преувеличенными движениями бедер в характере сексуальных агрессивных домогательств мужчины и защитных движений со стороны женщины. Сопровождающие музыкальные инструменты - maracas, claves, marimbola, и барабаны. Сельская форма румбы на Кубе - это подобие брачных танцев домашних животных, скорее представление, чем танец. Движение плечей и сокращение боков в танце - это движения рабов под тяжелой ношей груза в руках. Движение "Cucaracha" (кукарача) - это имитация раздавливания тараканов. Спот-поворот ("Spot Turn") на кубинском селе залихватски танцевался вокруг обода колеса телеги! Популярная мелодия румбы "La Paloma" была известна на Кубе с 1866 года. Вариант румбы, похожий на тот, который танцуются сегодня, появился в США в 1930-ых, как соединение этой сельской румбы с Guaracha, Cuban Bolero, в дальнейшем добавились Son и Danzon. После первой мировой войны появился танец "Son", танец кубинского среднего класса - с ритмом помедленнее и с движениями более приличными. Еще медленнее - "Danzon", танец богатого, солидного Кубинского общества с очень маленькими шагами, когда партнерши почти не выводят бедра, но тщательно сгибают и разгибают ноги, показывая их стройность, грациозность и длину. Американская румба - измененная версия танца "Son". Первая серьезная попытка популяризовать румбу в США была в 1913 (Lew Quinn and Joan Sawyer). Реальный интерес к латинской музыке появился приблизительно с 1929 года. В Европе румба появилась благодаря энтузиазму и блестящим интерпретациям Пьера Лавелла (Pierre Lavelle) - ведущего английского преподавателя латиноамериканских танцев. Он посетил Гавану в 1947, оказалось, что румба на Кубе выполняется с акцентом на счет "два", а не на "раз", как в американской румбе. Эту технику с названиями основных фигур, полученных от Pere Rivera из Гаваны, он стал преподавать в Англии. В 50-ых он со своей партнершей и женой Дорис Лавелл очень много выступал с показательными выступлениями и уроками латиноамериканских танцев в Лондоне. С нововведением - только перенос веса на счет "раз", без фактического шага, танец приобрел очень чувственный и романтический характер. Счет "раз" - самый сильный счет в румбе, не делая шаг на этот счет, мы подчеркиваем музыкой активное движение бедер. Вместе с медленным темпом музыки и музыкальным акцентом на работу бедер танец приобретает лирический и эротический характер. Шаги делаются на счет 2, 3 и 4. Колена выпрямляются и сгибаются на каждом шаге, повороты выполняются между счетами. Вес корпуса находится впереди, все шаги делаются с носка. Pierre Lavelle представил

истинную "кубинскую румбу", которая после долгих споров была официально признана и стандартизирована в 1955. В современном танце многие из основных фигур несут в себе старую историю попытки женщины доминировать над мужчиной при помощи женского обаяния. Во время танца всегда есть элемент, когда партнерша "дразнит" партнера и затем убегает, мужчина сначала соблазняется, а затем партнерша его бросает и стремится к другому. Другому партнеру, судье, зрителю... На страстные эротические движения партнерши партнер через ответные движения выражает желание обладать ею, пытается доказать свою мужественность через физическое доминирование, но, увы, обычно ничего не добивается. Румба - дух и душа латиноамериканской музыки и танца. Очаровательные ритмы и движения тела делают румбу одним из наиболее популярных бальных танцев, многие партнерши считают этот танец самым любимым.

История танца Пасодобль (Paso Doble)

Год создания: 1920.

Название "Paso Doble" на испанском языке означает "два шага", а также созвучно "Paso a Dos" - "танец для двух (ног)". Эти названия связаны с маршевым характером танца на счет "раз, два" или "левой, правой". Первое название танца - "один испанский шаг" ("Spanish One Step"), поскольку шаги делаются на каждый счет. Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Частично пасодобль основан на бое быков. Танцоры пасодобля изображают тореро и его плащ, характер музыки соответствует процессии перед корридой. Впервые бои быков появились на острове Крит, но только в 1700-ых они начали проводиться в Испании. Танец впервые был исполнен во Франции в 1920 году, стал популярным в высшем парижском обществе в 1930-ых, поэтому многие шаги и фигуры имеют французские названия. Основное отличие пасодобля от других танцев - это позиция корпуса с высоко поднятой грудью, широкие и опущенные плечи, жестко фиксированная головой, в некоторых движениях наклоненная вперед и вниз ("представьте, что вы бык" - как говорят педагоги). Различные существующие движения можно интерпретировать как битву двух быков. Вес корпуса впереди, но большинство шагов делается с каблука. Хореография танца соответствует мелодии испанского цыганского танца "Espana Cani", который имеет три музыкальных акцента. Эти акценты есть в пасодобле, они создают драматический, захватывающий характер танца. Первый акцент состоит из двух частей - 4 с половиной и 6 с половиной восьмерок - фанфары о начале корриды и парад участников. Второй акцент - 8 с половиной восьмерок - битва быка с тореодором. Третий - праздник победы тореодора над быком (или наоборот). Зрителям очень нравится этот броский, эмоциональный танец, который многие танцоры тренируют меньше всего и уделяют ему слишком мало внимания. В отличие от самбы, ча-ча-ча и румбы, которые многими педагогами интерпретируются как танцы, где главную роль исполняет партнерша, пасодобль - типично мужской танец, основным акцент в котором делается на движения партнера-тореодора, а партнерша, как в стандарте, просто следует за ним, изображая его плащ.

История танца Джайв (Jive)

Год создания: 1927

Джайв появился в 19 веке на юго-востоке США, причем одни считают, что он был негритянским, другие - что это военный танец индейцев-семинолов во Флориде (вокруг

пойманного бледнолицего или его черепа). Есть версия, что негры танцевали его еще в Африке, а затем его стали танцевать индейцы. Слово "Jive" похоже на южно-африканское слово "Jev" - "говорить пренебрежительно". Также "Jive" имеет подобное значение в негритянском слэнге: " обман, хитрость ", хотя возможно происхождение от английского "jibe", на слэнге - " дешевые товары " и "марихуана". Точно неизвестно, какое из этих слов было исходным для названия танца и поэтому неясен изначальный смысл, вкладываемый в этот танец. В 1880-ых танец уже был конкурсным - его танцевали негры на юге США на приз, которым чаще всего был пирог, поэтому танец был известен тогда как Cakewalk (Пирожковая прогулка). При этом танец состоял из двух частей - сначала торжественная процессия пар, затем заводной танец, который участники танцевали в специально сшитых костюмах. Музыка, сопровождающая этот танец, называлась Ragtime (rag - тряпка), возможно, потому, что участники одевали их лучшие "тряпки" (одежду), или потому что музыка была синкопированная и "рваная". Музыка и танец были популярны среди негритянского населения Чикаго и Нью-Йорка. Этот зажигательный негритянский танец с энергичной музыкой резко контрастировал с ограниченным и строгим танцем верхних белых классов США и Великобритании. Со смертью королевы Виктории в 1901 общество почувствовало большую свободу и огромное количество простых танцев, основанных на тех же ритмах, стало популярно и среди белых: путаник янки, тегаская тряпка , вертлявые скачки, виляющая бочка, На корточках, Чесотка, Молотьба и Жатва. Некоторые имели животные названия, явно сельского и пантомимического характера: хромяя утка, несущаяся лошадь, медведь гризли, шаг краба, скала орла, летящая петля, турецкий шаг, прыжок кенгуру, рыбий шаг и скачки кролика. Современный джайв все еще имеет Bunny Hug (Скачок Кролика) как один из основных шагов. Это то самое шассе в сторону - когда кролик или заяц пугается, он с места прыгает в сторону. Все эти танцы исполнялись под музыку рэгтайм, с акцентами на ударах 2 и 4, в синкопированных ритмах. Все они использовали те же самые элементы, что сейчас есть в джайве и других латиноамериканских танцах: шаг, рокк, бросок, баунс (сокращение мышц брюшного пресса), свей (растягивание мышц корпуса - боков). Закрытая позиция считалась неприличной, и иногда леди носили специальные корсеты, чтобы не коснуться случайно телом партнера. Существенные перемены в танцах начались с 1910, когда многие индивидуальные танцы стали танцеваться в паре, танцоры начали комбинировать фигуры, танцуя их в произвольном порядке. Каждый танцор мужчина превратился в ведущего, в мгновенного балетмейстера. В двадцатые годы Ragtime трансформировался в популярный свинг. Фокстрот был изобретен Гарри Фоксом для выступления на шоу в Нью-Йорке в 1913. Чарльстон был привезен моряками с островов Кабо-Верде. Потом его стали танцевать в кругу негритянского докера в порту Чарльстон, и он стал популярным в белом обществе после включения его в шоу "Running Wild " в 1923 Зигфилдом Фоллисом (Ziegfield Follies) после его поездки США. Впоследствии этот танец стал настолько популярным, что многие известные танцевальные студии стали в свое расписание включать его, как "PCQ"- " Пожалуйста, чарльстон спокойней". Танец "Black Bottom" стал популярным после включения в шоу "ViterGeorge Whiter's Scandals". Фокстрот, чарльстон, black bottom и различные шаги животных были объединены в танец Lindy Hop (линди-хоп, Перелет Линди) в 1927. Этот танец был назван по имени Чарльза Линдберга, который впервые совершил одиночный безостановочный трансатлантический перелет. Танцоры, как и Линдберг, много времени проводят в воздухе. В 1934 Кэбом Каллоуэем (Cab Calloway) был описан танец, который он увидел в Гарлеме и назвал безумием нервных скачков (the frenzy of jittering bugs), эта вариация танца стала называться Jitterbug

(джэтэберг), который особенно был популярен в Америке в сороковых годах. Современная версия джайва имеет основные шаги, составленные из быстрого синкопированного шассе (шаг, приставка, шаг) влево и вправо (у партнерши наоборот), вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Бедрa выводятся на счет "и" после каждого шага, вес находится сильно впереди на всех шагах, причем все шаги делаются с носка. Во время шассе (например, влево) ступня ноги, с которой делается шаг (левой), поднимается на уровень колена опорной ноги, при этом далее правая нога поднимается так же сильно и создается оптическая иллюзия "moonwalk" (лунных шагов), танцоры при этом кажутся невесомыми. В самом начале, в 1927, танец был только молодежным. Танцоры постарше не одобряли его и пробовали запрещать по причине непрогрессивности: он танцевался на месте, что мешало другим танцорам,двигающимся по линии танца. Танец оставался молодежным и впоследствии, видоизменяясь в свинг, буги-вуги, би-боп, рок, твист, диско и хастл. В этом танце на соревнованиях танцоры стараются показать, что после четырех танцев они не утомлены, и все же джайв - последний танец, и достаточно сложен для исполнения. Джайв очень сильно отличается по характеру и технике от других танцев латиноамериканской программы, часто пары, хорошо танцующие первые четыре танца, танцуют джайв слабее, а другие - наоборот. Базовая техника латиноамериканских танцев, в отличие от европейских, впервые была упорядочена и описана Уолтером Лэрдом (Walter Laird).

4. Работа над формой и линиями, организация формы

Бальные танцы - это спорт и танцы, соединенные воедино, и как подобает любому виду спорта, имеет свои критерии оценки мастерства танцоров-спортсменов. Основные из них: Ритм, Музыкальность, Форма, Динамика, Парность, Техничность.

Одним из трех наиболее важных критериев судейской оценки (музыка, "картинка", динамика) является положение тел танцоров в пространстве, насколько тело и руки взаимосвязаны, положение головы, объем внутри пары.

В силу частичной субъективности бальных танцев, отдельным пунктом можно выделить еще один критерий: так называемое "общее впечатление", которое объединяет все перечисленные, но в то же время отражает личные предпочтения каждого судьи и зачастую имеет определяющее значение при расстановке пар по местам на соревновании. Все перечисленные критерии тесно связаны с работой тела. Например, тело позволяет создать продолженное движение, танцевать музыкально. Реакция тела партнерши на изменения (работу) тела партнера создает взаимодействие в паре, что в свою очередь развивает парность в танцевании. а также позволяет увеличить динамические показатели. Правильное использование ресурсов своего тела поможет спортсмену развить свои танцевальные навыки и по каждому критерию оценки показать высокий уровень.

Рассмотрим основные принципы работы тела. Условно можно рассматривать тело как квадрат (четыре точки), т.е. два бедра и два плеча. И тогда под работой тела мы будем понимать скоординированное перемещение точек квадрата относительно друг друга. Основные направления движения точек квадрата:

- 1) Верхняя и нижняя точки одной стороны квадрата двигаются навстречу друг другу (сжимаются);
- 2) Верхняя и нижняя точки одной стороны квадрата двигаются друг от друга (растягиваются);

- 3) Верхние точки квадрата смещаются в сторону (вправо или влево) относительно нижних точек квадрата;
- 4) Одна из нижних точек вращается назад относительно остальных точек квадрата (скрутка);
- 5) две нижние точки подтягиваются в направлении верхних точек с помощью мышц пресса (работа центром);

Соединяя перечисленные направления движений точек квадрата в различных комбинациях, получается амплитудная работа тела, способствующая развитию навыков, перечисленных в виде критериев оценки мастерства танцоров-спортсменов.

С помощью подготовительных упражнений к танцам развиваются мышцы рук и корпуса, отрабатываются навыки построения линий в руках и организации формы.

Для каждого танца в отдельности дается понятие формы, ее составляющие, объясняется работа спины в статическом положении (поза, линия) и при движении. Объясняются способы и характеры работы рук. Объясняется работа корпуса, рук и головы при вращениях. Объясняются принципы взаимодействия тела и рук, а также принципы организации формы.

Основные понятия формы:

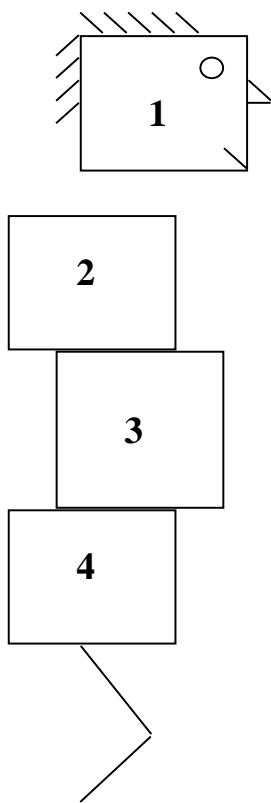
Понятие формы включает три составляющие: линия позвоночника, линия ног и линии в руках. Каждая составляющая тренируется отдельно, но для создания полноценной формы обязательна.

Линия позвоночника

В естественном положении позвоночник человека имеет S образный изгиб:



Тогда, если условно разделить тело человека на четыре блока можно получить, примерно, следующую картину:



Где:

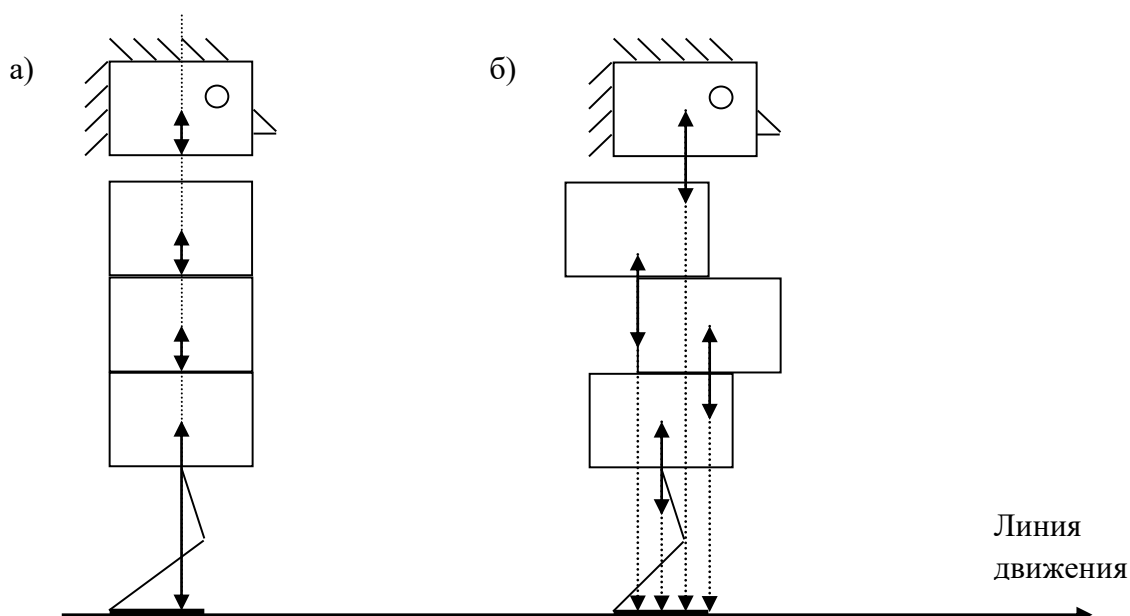
блок №1 - Голова

блок №2 - Плечевой пояс и верх грудной клетки

блок №3 – Низ грудной клетки и до середины живота

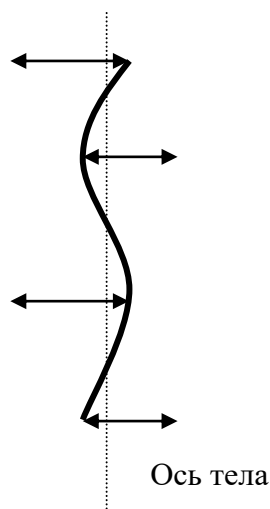
блок №4- От центра тяжести (пупка) и ниже

Что для танцев не эстетично и совершенно неверно с точки зрения механики движения. Необходимо совместить указанные блоки таким образом, чтобы их центры находились на одной вертикальной оси. Дело в том, что основой любого танца является умение переносить свой вес с одной ноги на другую. Рассмотрим расположение веса тела в двух разных вариантах:



В варианте а) вес тела сосредоточен в одной точке и располагается ближе к подушкам стоп, что обеспечивает более легкий контроль над весом своего тела и его более мобильное и динамичное перемещение. В варианте б) сосредоточение веса не определено и размазано по всей поверхности стоп, что создает проблемы для

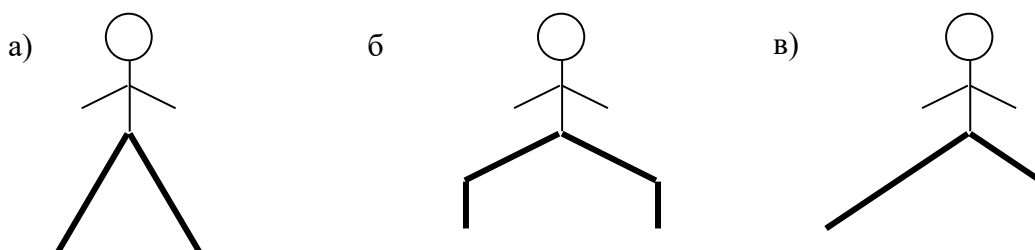
поступательного переноса веса. Кроме того, вариант, а) гораздо более организован и эстетичен. Отсюда очевидны следующие необходимые действия: необходимо совместить центры четырех блоков веса на одной вертикальной оси, для этого к каждому центру блока (соответствующие точки на позвоночнике) необходимо приложить внутреннюю силу, направленную в сторону невидимой вертикальной оси, проходящей через тело:



Причем необходимо учитывать, что все четыре точки взаимосвязаны, и невнимательное отношение к любой из указанных точек не позволит создать вертикальную линию позвоночника. Кроме того, важно знать, что выстраивание прямого позвоночника выполняется на натяжении, т.е. позвоночник, как будто, вытягивают от копчика до макушки.

Линии ног

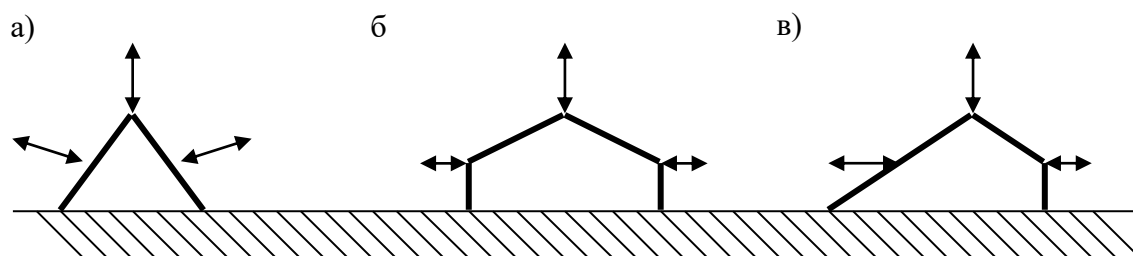
Можно выделить три основных вида линий в ногах:



Для построения красивых правильных линий в ногах используется принцип использования разнонаправленных сил, т.е. растяжения, независимо от вида линии. Рассмотрим порядок построения линий в ногах:

7. выстроить линию позвоночника, так как это описано выше;
8. максимально натянуть подъем стопы рабочей ноги (т.е. ноги находящейся в данный момент без веса или с частичным весом)
9. колени ног максимально выворотны, без сильной выворотности стоп (стопы стремятся к шестой позиции)
10. использовать разнонаправленные силы для растяжения: сила прикладывается к коленам и направлена в разные стороны (колени как бы стремятся друг от друга),

сила прикладывается к копчику и направлена вдоль вертикальной оси вверх (как бы отталкиваемся от пола). Т.е.:

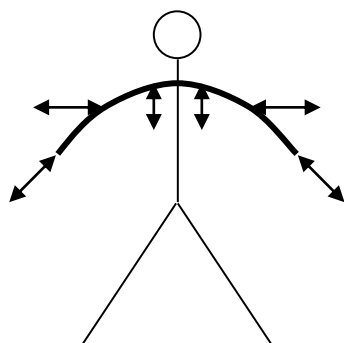


где \longleftrightarrow - векторы прикладываемых сил

Причем разнонаправленные силы прикладываются к обоим коленям даже в случае, если одно или два колена прямые.

Линии рук

Линии в руках строятся по тем же самым принципам, что и в ногах. Т.е. применяются разнонаправленные силы и растяжение. Прежде чем создать линию в руке необходимо в качестве первых двух шагов выполнить организацию корпуса (позвоночника) и ног, а затем переходить непосредственно к рукам. Силы, используемые при построении линий рук, прикладываются к плечам, локтям и кистям:



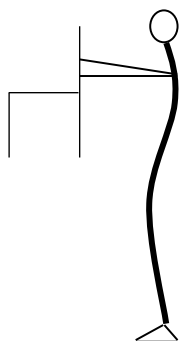
Где \longleftrightarrow
векторы прикладываемых сил

Особенности организации формы для танцев самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв:

Указанные танцы исполняются с довольно строгой организацией формы, но необходимо при использовании разнонаправленных сил оставлять свободным тело, построение формы осуществляется на свободных, а не зажатых мышцах.

Отличительной особенностью танца джайв является его очень заводной, дерзкий, веселый, шуточный характер. Этим, во многом, определяется характер организации формы в этом танце: при использовании основных принципов построения формы добавляется более свободный и “разболтанный” корпус, чем подчеркивается игровой характер танца.

Особенности в построении формы в танце пасодобль определяются родиной и происхождением данного танца. В основе испанского танца лежит битва тореадора и быка - коррида. Во время длительного поединка с быком тореадор манипулирует своим плащом, вес которого специально увеличивают для большей безопасности. Тяжелый плащ определяет позицию ног рук и корпуса тореадора: если попытаться на вытянутых руках некоторое время продержаться на тяжелом стуле, то тело автоматически примет форму наиболее удобную для этого. Тело принимает форму дуги:



На тело начинают действовать дополнительные силы: стопы очень сильно вниз, колени очень сильно назад, бедра очень сильно вперед, плечи очень сильно вниз, голова стремится остаться ровной.

5. Музыкальные основы

Вспоминаются ранее изученные детьми основные понятия музыки: звук, мелодия, направление мелодического движения, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт, метрический размер, предложение, ритм. Даются более сложные понятия: фразинг, импульсы внутри фразы, объясняется, как импульсы делают танец более контрастным. Рассматриваются основные ритмические рисунки танцев с прохлопыванием и проговариванием счета, длительностей. Ведется работа с парами отдельно по каждому из исполняемых танцев с целью достижения наилучшего ритмического рисунка (выделение основных и промежуточных музыкальных акцентов) для конкретного сочетания фигур, используемых танцорами в своих композициях. Кроме того, осуществляется коррекция конкурсных вариаций в соответствии с новой для танцоров информацией о фразах и импульсах внутри фраз. Работа над музыкальными основами ведется на протяжении всего курса обучения, отличия для каждого года обучения заключаются в повышении требований к танцорам-спортсменам, кроме того, в усложнении предлагаемой им информации.

Определения:

Метр (греч. – мера) – порядок чередования сильных и слабых долей, система организации ритма.

Размер – конкретное выражение того или иного музыкального метра в долях определённой длительности.

Такт – форма и единица музыкального метра, каждая группа долей, начинающаяся с сильной, образующая такт. Такты и метрический размер бывают двух-, трёх-, четырёхдольные.

Затакт – начало музыкального произведения или его части со слабой доли.

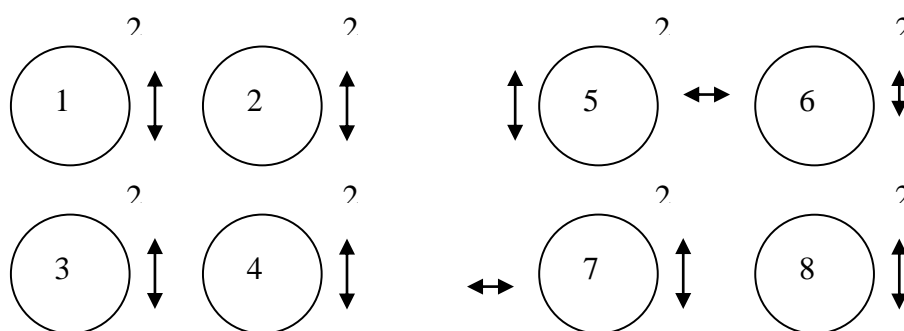
Музыкальные размеры латиноамериканских танцев:

4. Самба – 2/4 (преобладающий ударный акцент на второй доле такта);
5. Ча-ча-ча – 4/4 (акцент на первой доле такта);
6. Румба – 4/4;
7. Джайв – 4/4 (преобладающий ударный акцент на второй и четвёртой долях такта).

Самба

Фрайзинг:

В танце самба музыкальный размер 2/4. В каждом такте 2 удара. В каждой музыкальной фразе 8 тактов:

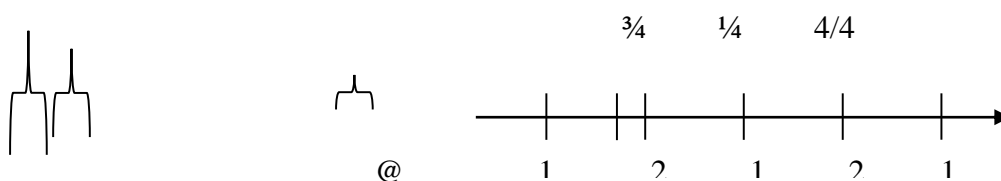


Где Это интонация: восходящие и нисходящие нотки

Акцент в танце самба на счет 2

Ритмы танца самба

5. **Типичный** или 1 @ 2 (3/4, 1/4, 4/4):



6. **Slow / Quick**

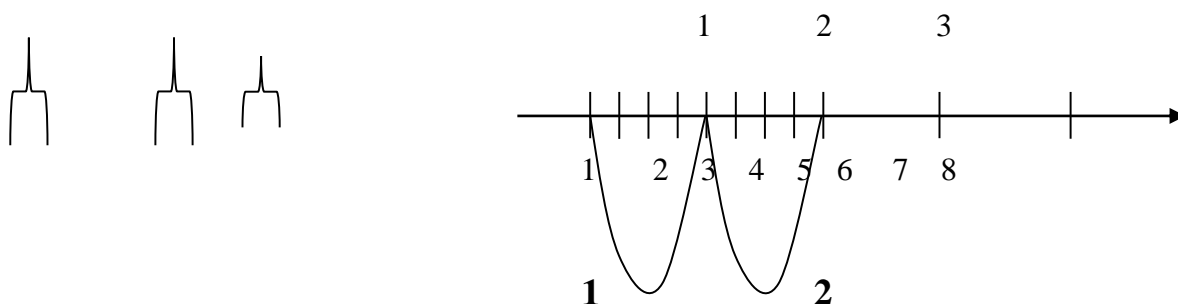
Где Slow- целый счет (1/1), а Quick- половина счета (1/2)
Тогда можно выделить четыре вида ритмов:

7. SQQ – 1/1, 1/2, 1/2
8. QQS - 1/2, 1/2, 1/1
9. SS - 1/1, 1/1
10. QQQQ - 1/2, 1/2, 1/2, 1/2

Акцент в танце самба в начале счета 2 тогда акцентация в предложенных ритмах будет следующая: SQQ, QQS, SS, QQQQ.

7. Равномерный (equal или ритм 123) - 3/4, 2/4, 3/4

Если разбить два счета (такт) на 8 частей получим:

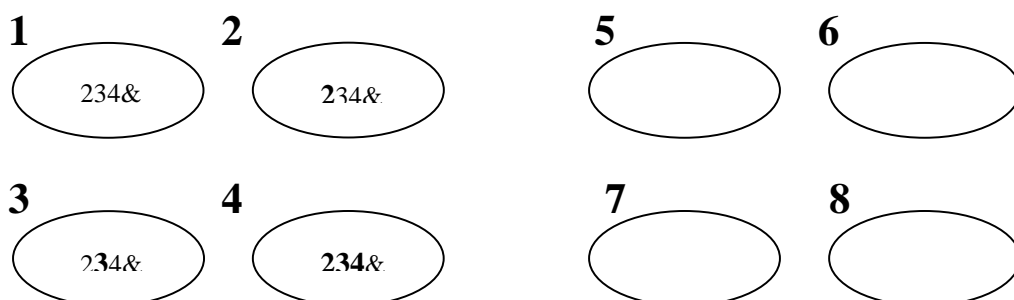


Шаги при этом ритме исполняются на счета 1,4,6. С данным ритмом обычно танцуется “променадный бег”

Ча-ча-ча

Фрайзинг:

В танце ча-ча-ча музыкальный размер 4/4. В каждом такте 4 удара. Акцент на 1 (иногда 3). В каждой музыкальной фразе 8 тактов, но можно использовать фразу и из 4-х тактов:

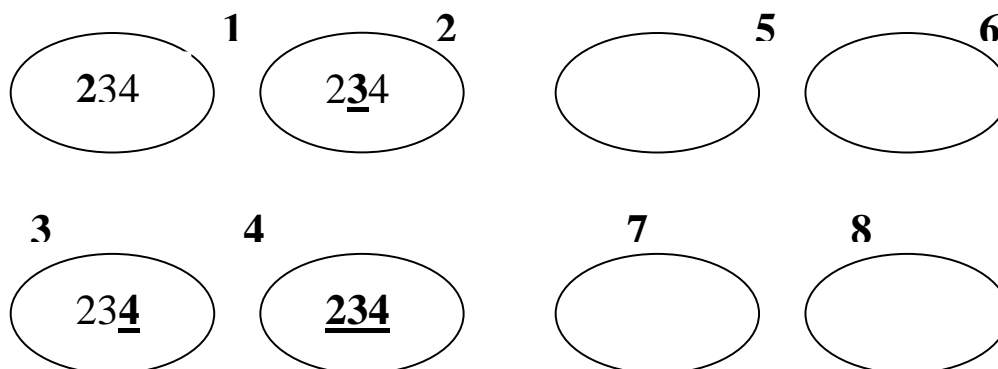


В каждом такте фразы, кроме основных ударов 1 и 3, более активно танцуется счет, соответствующий номеру такта во фразе.

Румба

Фрайзинг:

В танце румба музыкальный размер 4/4. В каждом такте 4 удара. Акцент на 4. Помимо основного акцента используются импульсы: дополнительные акценты, на рисунке выделены жирным цветом и подчеркнуты. В каждой музыкальной фразе 8 тактов, но можно использовать фразу и из 4-х тактов:



Пасодобль

Музыкальный размер танца пасодобль 2/4. В каждом такте 2 удара. Акцент на первый счет. Т.е. основные счета 1, 3, 5, 7. Музыка танца пасодобль состоит из трех частей. Каждая часть имеет свою тематическую фразировку:

Первая часть:

8. Четыре восьмерки – характер нарастание; акценты 4 и 5, 8 и 1.
9. 4 счета – мини акцент
10. две восьмерки – характер постоянно уверенно, нет сильных акцентов на 4 и 5, 8 и 1
11. две восьмерки – характер постоянно, лирично, ритм размыт
12. две восьмерки - выход на концовку первой части, характер усиление, нарастание, сильные акценты на 4 и 5, 8 и 1
13. 1 2 3 –акцент, конец первой части.

Вторая часть:

18. 8, 10, 8, 6, 4, 4, 8, 4, 4, 5 – количество счетов в каждой следующей фразе

Третья часть:

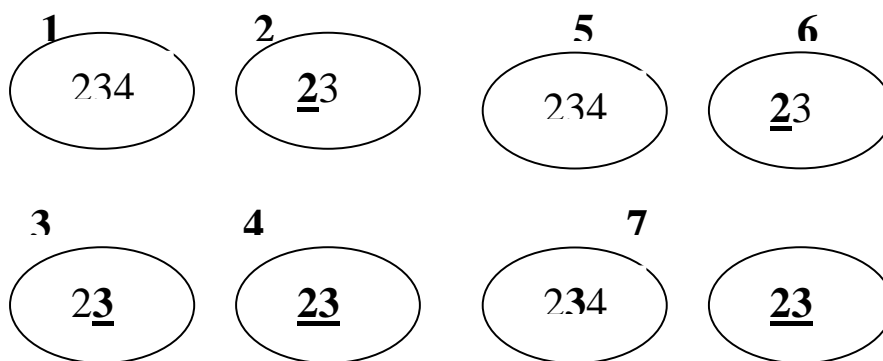
19. 10 последовательно идущих восьмерков
20. пять свободных счетов в конце (финал).

Для каждой части строится своя хореография. Причем первая и третья части повторяются с небольшим изменением концовки.

Джайв

Фрайзинг:

В танце джайв музыкальный размер /4. В каждом такте 4 удара. Акцент на 2 и 4. Помимо основного акцента используются импульсы: дополнительные акценты, на рисунке выделены жирным цветом и подчеркнуты. В каждой музыкальной фразе 8 тактов:



6. Работа над базисными движениями пяти танцев

Для достижения наилучшего результата у танцоров спортсменов культивируется понимание главного принципа тренировки – “важно не то, **ЧТО** ты делаешь, важно **КАК** ты это делаешь”, поэтому прежде чем приступить к изучению новых танцевальных фигур и связок, для каждого танца объясняются такие фундаментальные основы танцевания как умение правильно двигаться (перенос веса, наступание, работа бедер, колен и стоп), характер и принцип движения после наступания на ногу, работа рук в сочетании с ногами и телом, и отрабатываются эти принципы на базисных фигурах изучаемых танцев. Первоначально основные фигуры исполняются индивидуально, а затем в паре.

Самба

6. Основное движение (с правой и левой ноги);
7. Виск (вправо, влево);
8. Ботафого (вправо, влево);
9. Вольта (вправо, влево);
10. Крузадос шаги и локи;
11. стационарные ходы самбы.

Ча-ча-ча

5. Шассе (вправо, влево);
6. Тайм-степ;
7. Поступательный ход вперед и назад;
8. Локи вперед и назад;
9. Веер;
10. Кубинские брейки.

Румба

- ♣ Поступательный ход вперед и назад;
- ♣ Основное движение;
- ♣ Кукарача (вправо, влево);
- ♣ Алемана;
- ♣ Спот поворот (вправо, влево);
- ♣ Ключка;

Пасодобль

5. Поступательный ход вперед;
6. Плащ шассе (вправо, влево);
7. Твистовые повороты;
8. Сюрпляс;
9. Аппель (с ПН и ЛН).

Джайв

3. Основное движение на месте;
4. Основной фоллэвей движение (фоллэвей рок);
5. Смена мест правого на левое;
6. Смена мест левого на правое;
7. Стоп-энд-гоу;
8. Свивлы с носка на каблук.

7. Изучение новых танцевальных движений и работа над учебными вариациями

Новые фигуры и учебные вариации в каждом из пяти изучаемых танцев различны по степени сложности и выбираются педагогом в зависимости от подготовленности группы.

Самба

Новые фигуры:

1-ый год обучения

- Променадный бег;
- ронд-виск (вправо, влево);
- ронд ПН и ЛН;
- Ботафого в теневой позиции;
- Круазадос шаги с соскоком вверх с ПН и с ЛН;
- Меренга с ПН и с ЛН;
- Вольта со сменой мест.

2-ой год обучения

- Караоке;
- Крисс кросс;
- Дроп вольта;
- Пивоты;
- Левый поворот (левый ролл)

3-ий год обучения

- Смена мест на взаимодействии
- Ботокадо;

- различные линии.

Вариации:

1-ый год обучения

13. Ботафого с ПН;
14. Левое вращение (1 оборот);
15. Ботафого с ЛН;
16. Самба ход на месте с ПН;
17. Самба лок с ЛН;
18. Променадный бег;
19. Выход в линию (остановка);
20. Самба ход на месте с ЛН;
21. Крузадос шаг с ПН;
22. Самба лок с ЛН;
23. Крузадос шаг с ПН;
24. Виск;
25. Ботафого с ПН и с ЛН;
26. Вольта по кругу;
27. Ботафого в теневой позиции;
28. Одна медленная вольта и две быстрые;
29. Самба ход на месте с ПН;

2-ой год обучения

К вариации первого года обучения добавляются движения, изученные на 2-ом году обучения

7. Ботафого с ПН;
8. Левое вращение (1 оборот);
9. Ботафого с ЛН;
10. Самба ход на месте с ПН;
11. Самба лок с ЛН;
12. Променадный бег;
- 13. Пивоты**
14. Выход в линию (остановка);
15. Самба ход на месте с ЛН;
16. Крузадос шаг с ПН;
17. Самба лок с ЛН;
18. Крузадос шаг с ПН;
19. Виск;
20. Караоке
21. Ботафого с ПН и с ЛН;
22. Вольта по кругу;
23. Ботафого в теневой позиции;

24. Одна медленная вольта и две быстрые;
25. Самба ход на месте с ПН;
26. Виск;
- 27. Левый поворот;**
- 28. Дроп вольта;**
29. Косичка;
30. Самба ход на месте с ЛН;
31. Ботафого с ЛН.

3-ий год обучения

13. Крузадос шага с соскоком вверх с ПН 2 раза
14. Променадный бег,
15. Смена мест на взаимодействии
16. Кортоджака,
17. Смена мест на взаимодействии,
18. самба локи с ЛН,
19. выход в линию,
20. Соскок,
21. Ботокадо.

Ча-ча-ча

Новые фигуры:

1-ый год обучения

- ♣ Ронд с ПН и ЛН;
- ♣ Чек из открытой КПП (Нью-Йорк);
- ♣ Чек из открытой ПП (Нью-Йорк);
- ♣ Спираль;
- ♣ Брейки;
- ♣ Стационарная смена веса с выносом ПН или ЛН в сторону;
- ♣ Левый волчок.

2-ой год обучения

13. Зиг-заги;
14. Выход в сплит позицию;
15. Телеспин;
16. Прес-лайн.

3-ий год обучения

6. Ботокадо в характере ча-ча-ча;
7. Смена мест на взаимодействии.
8. Выход в линии,
9. Джазовые элементы (базовые движения в джазовой интерпретации)

Вариации:

1-ый год обучения

5. Выход в линию (шассе вправо);
6. Кик с ЛН;
7. Шассе влево;
8. Ронд ЛН;
9. Выход в линию (смена веса с выносом ПН в сторону);
10. Кик;
11. Шассе вправо;
12. Дорожка;
13. Чек;
14. Ронд;
15. Веер;
16. Твисты на месте;
17. Лок назад;
18. Выход на лок вперед с ПН;
19. Линия (выпад на ПН);
20. Лок с ПН вперед;
21. Смена веса с выносом поочередно то ПН то ЛН в сторону.

2-ой год обучения

К вариации первого года обучения добавляются движения, изученные на 2-ом году обучения.

- 1. Выход в сплит позицию;**
2. Кик с ЛН;
3. Шассе влево;
4. Ронд ЛН;
5. Выход в линию (смена веса с выносом ПН в сторону);
6. Кик;
7. Шассе вправо;
8. Дорожка;
9. Чек;
10. Ронд;
11. Веер;
12. Твисты на месте;
13. Лок назад;
- 14. Ботокадо;**
- 15. Пресс-лайн;**
16. Выход на лок вперед с ПН;
17. Линия (выпад на ПН);
- 18. Выход на телеспин;**
19. Лок с ПН вперед;
20. Смена веса с выносом поочередно то ПН то ЛН в сторону.

3-ий год обучения

1. Выход в линию (теневая позиция)
2. Смена мест через ронд,
3. Переступание в джазовом стиле,
4. Брейки,
5. Соскок наверх, ЛН впереди,
6. Поворот вправо,
7. Джазовый обыгрыш паузы,
8. Сплит шассе,
9. Волна (джаз)
10. Лок степ вперед,
11. Чек
12. Смена мест на взаимодействии,
13. Выход в параллельную линию,
14. Ботокадо.

Румба

Новые фигуры:

1-ый год обучения

- ▲ Открытые дверцы;
- ▲ Свивлы по одному и в паре;
- ▲ Кукарача у партнера и поступательные шаги у партнерши вокруг партнера;
- ▲ Фоллэвей (Аида);
- ▲ Фехтование;

2-ой год обучения

- ▲ Телеспин;
- ▲ Пресслайн;
- ▲ Выход в линии.
- ▲ Вращение с использованием твиста в бедрах;

3-ий год обучения

- ▲ Линии с ведением и без;
- ▲ Пивоты;
- ▲ Слайд.

Вариация:

1-ый год обучения

1. Шаг с ЛН, кросс ПН, правое вращение (1 оборот);
2. Подмена ног, поступательные шаги с ЛН и ПН;
3. Твист в бедрах;
4. Подмена ног и основное движение вперед;
5. Кукарача с ЛН;
6. Чек с ПН;
7. Левое вращение с выпадом на ЛН;

8. 3 поступательных шага (начинаем с ПН);
9. Соскок на ЛН, ПН закрепляется назад;
10. Вывод девочки на вращение;
11. Выход на открытые дверцы;
12. Выпад на ПН, направленный в противоположную сторону от движения партнерши;
13. Правое вращение (0,5 оборота);
14. Основное движение;
15. Веер;
16. Алемана;
17. Выход на открытия.

2-ой год обучения

К вариации первого года обучения добавляются движения, изученные на 2-0м году обучения.

1. Шаг с ЛН, кросс ПН, правое вращение (1 оборот);
2. Подмена ног, поступательные шаги с ЛН и ПН;
3. Твист в бедрах и **пресслайн**;
4. Подмена ног и основное движение вперед;
- 5. Линия с ЛН (выпад в сторону);**
- 6. Вывод девочки в линию;**
7. Чек с ПН;
8. Левое вращение с выпадом на ЛН;
9. 3 поступательных шага (начинаем с ПН);
10. Соскок на ЛН, ПН закрепляется назад;
11. Вывод девочки на вращение;
- 12. Вращение с использованием твиста в бедрах;**
13. Выход на открытые дверцы;
14. Выпад на ПН, направленный в противоположную сторону от движения партнерши;
15. Правое вращение (0,5 оборота);
16. Основное движение;
17. Веер;
18. Алемана;
19. Выход на открытия

3-ий год обучения

1. Основное движение;
2. Вывод девочки в линию;
3. Веер;
4. Алемана;
5. Заскок за партнершу и вывод ее в линию;
6. Ронд;
7. Вывод партнерши на пивоты;
8. Обоюдный выпад;
9. смена мест на вращениях;

10. телеспин;
11. Слайд.

Пасодобль

Новые фигуры:

1-ый год обучения

- ▲ Атака вперед и назад;
- ▲ Испанская линия;
- ▲ Фигура шестнадцать;
- ▲ Различные комбинации джипси;
- ▲ Плащ шоссе;
- ▲ Различные линии.

2-ой год обучения

- ▲ Ботафого в характере пасодобля;
- ▲ Вольта в характере пасодобля;
- ▲ Твистовый поворот;
- ▲ Телеспин.

3-ий год обучения

- ▲ Различные смены мест на взаимодействии;
- ▲ Перекидной;
- ▲ Променадный бег в характере пасодобля;

Вариация:

1-ый год обучения

3. Поза на вступление, собираем ноги вместе;
4. Сюрпляс вправо;
5. Аппель;
6. Плащ шоссе (3 раза);
7. Открытая позиция рук, шаг с ПН вперед;
8. Соскок в кросс, ПН сзади;
9. атака;
10. Соскок в кросс, ПН сзади;
11. Вывод девочки на позу;
12. Аппель;
13. Поступательные шаги вперед (начинаем с ЛН);
14. Левое вращение (1 оборот);
15. Выпад на ПН;
16. Смена ног ПН на ЛН;
17. Правое вращение (1 оборот);
18. Два поступательных шага (начинаем с ПН);
19. Смена ног ЛН на ПН;
20. Смена ног ПН на ЛН;

21. Поза.

2-ой год обучения

1. Поза на вступление, собираем ноги вместе;
2. Сюрпляс вправо;
3. Аппель;
4. **Твистовые повороты (3 раза);**
5. Открытая позиция рук, шаг с ПН вперед;
6. Соскок в кросс, ПН сзади;
7. **Вывод девочки на твистовые повороты (2 раза);**
8. Соскок в кросс, ПН сзади;
9. Вывод девочки на позу;
10. Аппель;
11. Поступательные шаги вперед (начинаем с ЛН);
12. Левое вращение (1 оборот);
13. Выпад на ПН;
14. Смена ног ПН на ЛН;
15. Правое вращение (1 оборот);
16. **Ботафого в характере пасодобля;**
17. Смена ног ЛН на ПН;
18. Смена ног ПН на ЛН;
19. **Телеспин;**
20. Поза.

3-ий год обучения

1. Набор энергии на вступлении;
2. Смена мест на взаимодействии;
3. Обоюдное вращение;
4. Соскок и набор энергии;
5. шаг навстречу друг другу;
6. Набор энергии;
7. Аппель;
8. Поступательные шаги вперед;
9. Твистовые повороты;
10. Поза;
11. Смена мест на взаимодействии;
12. Променадный бег в характере пасодобля;
13. Выход в линию;
14. Перекидной;
15. Поза.

Джайв

Новые фигуры:

1-ый год обучения

- ▲ Перекрученная смена мест левого на правое;
- ▲ Хлыст;
- ▲ Смена рук за спиной;
- ▲ Американский спин;
- ▲ Цыплячий ход;
- ▲ Кик-бол-чейндж;
- ▲ Ботафого;
- ▲ Испанские руки;
- ▲ Флики;
- ▲ Различные комбинации киков.

2-ой год обучения

- ▲ Пивоты;
- ▲ Поступательные локи вперед и назад;
- ▲ Слайд;

3-ий год обучения

- ▲ Различные смены мест на взаимодействии;
- ▲ Сложные комбинации киков;
- ▲ Джазовые (игровые) элементы;
- ▲ Кросс шоссе.

Вариация:

1-ый год обучения

6. Шаг с ЛН, кик ПН;
7. Два шага вперед (начинаем с ПН);
8. Кики с ПН вперед, назад, вперед, в сторону, назад, в диагональ;
9. Кросс ПН назад, перескок на ПН (ПН оказывается впереди);
10. 4 флика с ЛН;
11. Соскок на две ноги;
12. Кики с ПН в сторону 2 раза, назад, в сторону, назад, в диагональ, назад, в диагональ;
13. Кросс ПН назад, перескок на ПН (ПН оказывается впереди);
14. Левое вращение на 4-х шагах;
15. Фоллэвей рок, шассе с ЛН, шассе с ПН, кик-бол-чейндж;
16. Шассе с ЛН;
17. Фоллэвей рок;
18. Левый волчок, шассе;
19. Кросс ПН назад, перескок на ПН;
20. Кики с ЛН, ПН, ЛН, подставка ПН к ЛН;
21. Лок с ЛН вперед;
22. Свинговое ботафого;
23. Прыжковое ботафого.

2-ой год обучения

1. Шаг с ЛН, кик ПН;
2. Два шага вперед (начинаем с ПН);
3. Кики с ПН вперед, назад, вперед, в сторону, назад, в диагональ;
4. Кросс ПН назад, перескок на ПН (ПН оказывается впереди);
5. 4 флика с ЛН;
6. Соскок на две ноги;
7. Кики с ПН в сторону 2 раза, назад, в сторону, назад, в диагональ, назад, в диагональ;
8. Кросс ПН назад, перескок на ПН (ПН оказывается впереди);
9. Левое вращение на 4-х шагах;
10. Фоллэвей рок, шассе с ЛН, шассе с ПН, кик-бол-чейндж;
11. Шассе с ЛН;
- 12. Локи в продвижении 2 раза (начинаем с ЛН);**
13. Фоллэвей рок;
14. Левый волчок, шассе;
15. Фоллэвей рок, **выход на пивоты;**
16. Кросс ПН назад, перескок на ПН;
17. Кики с ЛН, ПН, ЛН, подставка ПН к ЛН;
18. Лок с ЛН вперед;
- 19. Слайд;**
20. Свинговое ботафого;
21. Прыжковое ботафого.

3-ий год обучения

1. Кик-бол-чейндж;
2. Смена мест на взаимодействии;
3. Сложная киковая комбинация;
4. джазовый элемент;
5. Фоллэвей рок, пивоты;
6. Выход в линию;
7. Джазовый элемент;
8. Набор киков и фликов;
9. смена мест на взаимодействии;
10. Продолженные локи вперед;
11. Сложный набор киков;
12. Кросс шассе.

8. Работа над взаимодействием в паре (физическим и эмоциональным)

Спортивные бальные танцы являются парным видом спорта, танцоры исполняют свою программу не поодиночке, а дуэтом. На соревнованиях одним из важнейших критериев оценки исполнительского мастерства, наряду с ритмичностью и

динамичностью, является парность или дуэтность танцоров в паре (насколько танцоры связаны друг с другом физически, эмоционально и психологически).

На занятиях детям объясняются и отрабатываются принципы танцевания в паре, основы физического (механика движения в паре, использование противовесов) и эмоционального (использование совместного дыхания и взглядов) взаимодействия. Формируются взаимоотношения между партнерами в паре на основе взаимопонимания и уважения друг друга.

Форма занятия: Беседа, лекция, демонстрация, практическая отработка.

Взаимодействие в латиноамериканских танцах осуществляется через корпус, через центры тяжести танцоров. При этом для ведения партнеры используют “рычаги”. В качестве “рычага” может использоваться любой физический или визуальный контакт. Возможные варианты “рычагов”: рука-рука, рука- корпус, рука- бедро, рука-нога, рука-шея, корпус-корпус, взгляд-взгляд и др.

Наиболее распространены два вида взаимодействия: рука-рука, взгляд-взгляд.

Рука-рука

В бальных танцах ведение осуществляет партнер. Ведение осуществляется телом через руки, руки двигаются совместно с корпусом. Любому движению предшествует опережающее движение корпуса. Для того чтобы передаваемая им информация о направлении дальнейшего движения и скорости перемещения воспринималась партнершей легко и корректно необходимо:

Условие достаточного тонуса (тело и руки обоих партнеров находятся в тонусе, но не перенапрягаются. Тело и руки выстраиваются по принципам рассмотренным в п.4 “Работа над формой и линиями, организация формы”)

Партнерша может двигаться только вперед или назад (все остальные виды движений - повороты, сложные движения, спирали, боковые движения и др. является следствием ведения партнера)

Партнер точно знает, какое движение хочет станцевать

Партнерша внимательна к действиям партнера.

Взгляд-взгляд

Партнерша внимательна к действиям партнера. Оперативно реагирует на любое изменение направления движения. Партнер внимателен к партнерше и создает танец совместно с ней. При данном виде взаимодействия много внимания уделяется импровизации. Движения не строгие, могут меняться.

9. Работа над конкурсными вариациями

Конкурсные вариации танцев являются конечным результатом тренировок (тем, что видят зрители, тем, что оценивают судьи на соревнованиях). Поэтому всю информацию, которую дети получают на занятиях (специальные упражнения для подготовки к танцам, история танцев, форма, линии, организация формы, музыкальные

основы, техника исполнения базисных фигур, взаимодействие в паре и т.д.), танцорам необходимо усвоить и использовать в конкурсных вариациях. Все те знания и навыки, которые спортсмены-танцоры получают на занятиях, вкладываются в их конкурсные вариации, т.е. параллельно с приобретением танцорами новых навыков и умений в исполнении каких-то отдельных фигур и движений проводится работа по повышению их общего уровня танцевания (уровня исполнения конкурсных вариаций целиком).

10. Прогоны (имитация конкурсов)

На современном этапе развития спортивного бального танца большое внимание уделяется физической подготовке танцоров. Те скорости и амплитуды движения, которые предлагаются лидирующими танцорами не реально повторить, имея слабую физическую подготовку. Танцорам необходимо развивать как динамическую силу (для быстрых, “взрывных” движений и перестроений), так и статическую (выносливость). Для наращивания физических возможностей танцоров-спортсменов помимо специальных силовых общефизических упражнений применяются так называемые “прогоны” – имитация спортивных соревнований. Прогоны могут строиться различными способами (разное количество повторений каждого танца), проводиться как отдельное занятие, использоваться как разминка в начале основного занятия, проводиться как в начале, так и в конце занятия. Во время прогонов основное внимание уделяется безостановочному исполнению каждого танца с максимально возможной концентрацией на задачах, которые ставит педагог перед танцорами.

«Европейский экзерсис и современные тенденции исполнения в группах спортивного совершенствования»

1. Организационный период. Введение в программу.

В начале учебного года проходит сбор спортивно-танцевальных пар, занимающихся в студии и группах спортивного танца. На основе собеседования, тестирования и результатов, показанных парами в предыдущем танцевальном сезоне, происходит отбор и комплектование группы спортивного совершенствования. Проводится родительское собрание укомплектованной группы, уточняется расписание занятий.

На вводном занятии объявляются цели и задачи на учебный год, проводится инструктаж по технике безопасности.

В течение учебного года на индивидуальных консультациях с родителями и детьми решаются вопросы текущей успеваемости танцоров, проблема участия в выездных соревнованиях и организации соревнований, культурно-массовых мероприятий клубом бального танца. В конце танцевального сезона происходит подведение итогов года (открытые уроки, родительское собрание), подготовка к летним учебно-тренировочным сборам (на базе Дворца детского творчества, на базе загородных лагерей отдыха).

2. Общеразвивающие упражнения

Если на начальном этапе обучения общеразвивающим упражнениям отводится значительная часть занятия, то в группах спортивного совершенствования они используются в качестве компактной ритмической разминки. Задача этого раздела занятия – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы.

Разогрев происходит в начале каждого занятия на середине зала. Упражнения исполняются под ритмически четкую музыку. Разогрев должен состоять из 5 – 10

упражнений на различные группы мышц. Нагрузка определяется количеством повторов упражнения и темпом его исполнения в зависимости от подготовки контингента. Возможно сочетание нескольких движений различного характера (силовые, стрейч, изоляция, координация) в единую комбинацию.

Вариант разминочного блока.

1. Demi-plié по 6 позиции в сочетании с работой головы:
 - а) повороты вправо – центр – влево – центр,
 - б) наклоны вперед – центр – назад – центр,
 - в) поворот вправо – наклон назад – поворот влево – наклон назад,
 - г) поворот вправо – наклон вниз – поворот влево – наклон вниз,
 - д) квадратом: вправо – назад – влево – вниз.

2. Releve по 6 позиции в сочетании с работой рук:
 - а) руки вытянуты в локтях на уровне плеч, пальцы сжаты в кулак – вращение кистей,
 - б) вращение предплечья (внутри, наружу)
 - в) вращение всей руки типа «мельница».

3. Наклоны торса вперед с прямой спиной (Table Top).

4. Лифт вниз (стопа-колени), лифт вверх (колени-стопа), руки держат «рамку» (Frame) европейских танцев, кисти рук сжимаются и разжимаются.

5. Grand plié по 1 позиции.

6. «Гармошка» - открытие и закрытие стоп носком и пяткой по очереди:
 - а) ЛН – на месте, «гармошка» ПН, ПН – на месте, «гармошка» ЛН;
 - б) «гармошка» вправо (ЛН – каблук, ПН – носок), «гармошка» влево (ПН – каблук, ЛН – носок);
 - в) двойная «гармошка» вправо, влево;
 - г) различные варианты рук в стиле тектоник.

7. Маленькие прыжки.

3. Специальные упражнения для подготовки к танцам

Главный принцип упражнений для подготовки к танцам – «от простого к сложному». Они готовят, как правильно двигаться с точки зрения:

- ритма;
- тонуса и постановки корпуса;
- распределения веса в пространстве;
- механики движения;
- взаимодействия и ведения.

Первоначально эти упражнения выполняются индивидуально, а затем в паре (в учебном положении и танцевальной позиции).

Медленный вальс.

1. Стоя в шестой позиции «лифт» вверх и вниз (то же со скручиванием корпуса).
2. Шаг вперед с ПН, поднятие ЛН, шаг назад с ЛН, подтягивание ПН.
3. «Качели».
4. Подъем в ступне, шаг в сторону с ПН с подъемом, подтягивание левой ноги.
5. Давление в пол, шаг в сторону с ПН с подъемом, подтягивание ЛН, опускание.
6. «Закрытый квадрат» (правый и левый).
7. «Открытый квадрат» (правый и левый).
8. «Развернутый квадрат» (правый и левый).
9. Перемены с ПН и ЛН (в линию, по кругу).

Квикстеп.

1. Шаг вперед с ПН с каблука, вернуть вес на ОН (то же с ЛН).
2. Вынос ноги от бедра без переноса веса.
3. Вынос ноги от бедра с переносом веса.
4. Ход по кругу по линии танца (спиной по линии танца).
5. Типпль шассе (поворот на типпль шассе вправо, влево).
6. «Квадрат» из двух медленных шагов вперед и перемены (МББ), двух медленных шагов назад и перемены (МББ).

Венский вальс.

1. «Развернутый квадрат» (правый и левый).
2. Создание бокового свая через раскачивание тела стопами.

Танго.

1. Левый квадрат (кортэ вперед и назад).
2. Левый большой квадрат (поворот влево на кортэ по четвертям).
3. «Ход» по маленькому кругу, поворачиваясь влево (вперед и назад).
4. Рок (покачивание назад и вперед).
5. «Ход» с ЛН вперед (М), «ход» с ПН вперед (М), кортэ вперед (ББМ), «ход» с ПН назад (И), «ход» с ЛН назад (М), кортэ назад (ББМ).

4. Основа правильной осанки и положения в паре

Осанка:

- Не только внешний вид исполнителя, но и один из важнейших элементов техники спортивного танца;
- Правильная осанка позволяет сфазировать внешние и внутренние силы, действующие на движущуюся систему, пластику тела сделать более выразительной, влияет на точность и музыкальность движений, позволяет партнерам успешно взаимодействовать;
- Осанку формирует позвоночник;
- Позвоночный столб не прям, а изогнут: два прогиба вперед (шейный и поясничный лордозы, по-гречески – «сутулый») и два назад (грудной и крестцовый кифозы, по-гречески – «согнутый»).

Четыре блока веса

- Теоретическое деление тела танцора на блоки правильного выстраивания танцевальной осанки;
- Блоки: а) голова, б) плечевой пояс и верх грудной клетки, в) низ грудной клетки до пупка, г) от пупка, таз, верхняя часть бедра;
- Каждый блок имеет свой центр тяжести;
- В танцевальной осанке все четыре блока веса (а, следовательно, все четыре центра тяжести) должны располагаться один над другим на одной вертикальной прямой, что важно не только с эстетической точки зрения, но и с точки зрения устойчивости всей механической системы.

Схема грамотного построения четырех блоков веса.

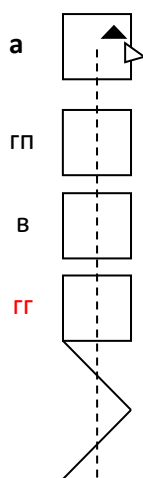


Схема 1.

Центр тяжести

- Точка, относительно которой сумма моментов сил тяжести, действующих на все частицы тела, равна нулю; если поле тяжести однородно, то центр тяжести совпадает с центром масс (точка, характеризующая распределение масс в механической системе); при движении системы центр масс движется как материальная точка, в которой сосредоточена масса всей системы и на которую действуют внешние силы, приложенные к системе;
- Находится внутри тела (близ позвоночника), чуть ниже уровня пупка (на Схеме 1, в блоке «г»);
- При грамотном построении четырех блоков веса, сдвигая центр тяжести, будет двигаться и вся система.

Стойка

- Взаимоотношение между танцевальной осанкой (позвоночником) и стопами (между вертикалью и опорой), т.е. как распределена проекция центра тяжести (вес) по стопе, от этого зависит контакт в танцевальной паре. Влияние распределения веса по стопе на контактные зоны в стойках различных стандартных танцев.

Танцы	Вес	Контактные зоны
Медленный вальс (М В)	Подушечки стоп	Колено, бедро, диафрагма
Медленный фокстрот (М Ф)	Подушечки стоп	Колено, бедро, диафрагма
Венский вальс (В В)	Подушечки стоп	Колено, бедро, диафрагма
Быстрый фокстрот (Б Ф)	<ul style="list-style-type: none"> • Свинговые фигуры – подушечки стоп • Прыжковые фигуры – передняя часть подушечки, носки 	<ul style="list-style-type: none"> • Колено, бедро, диафрагма • Бедро, диафрагма; диафрагма
Танго (Т)	Середина правой стопы, пятка левой стопы	Колено, бедро, диафрагма

Закрытая позиция

- Основная позиция, используемая в стандартных танцах для постановки в пару и ведения;
- При постановке пары в закрытую позицию важны: шестая позиция стоп, индивидуальные осанки партнеров, распределение веса по стопе и возникающий при этом правосторонний контакт, положение рук в паре (Hold и Frame) и головы;
- Постановка в закрытую позицию хорошо описана в книге Г. Говарда «Техника европейских танцев»;
- * см. ниже.

Различие закрытой позиции в свинговых танцах и танго: объясняется разницей в постановке стоп партнеров относительно друг друга (в свинговых танцах – четыре линии стоп, правая стопа дамы между стоп партнера; в танго – три линии стоп, правая стопа дамы напротив правой стопы партнера), все это ведет к изменению линии контакта (в танго дама больше смещена к правой стороне партнера) и к изменению положения рук в паре (Hold и Frame).

Постоянные точки контакта – точки фиксации партнерами друг друга с помощью кистей рук (Hold):

- а) замок левой руки партнера и правой руки партнерши (на уровне глаз партнерши);
- б) правая рука партнера в районе левой лопатки дамы (т.е. фиксация дамы между двух кистей рук партнера);
- в) дама левой рукой фиксирует правую руку партнера.

* см. выше «Закрытая позиция»:

- на разных этапах развития танцевального мастерства постановка в закрытую позицию может осуществляться по-разному: (на начальном этапе – вертикальная постановка; на более зрелом этапе – выстраивание дамой диагонали влево; на зрелом этапе – увеличение левостороннего растяжения в паре).

Взаимосвязь некоторых точек Hold и Frame с различными видами движения:

- существуют плоскости (вертикальная, горизонтальная, санетальная), которые пересекаются в центре тяжести;
- руки (кисти, локти) связаны с этими плоскостями, а, следовательно, и с центром тяжести (т.о. центр тяжести инициирует движение, а руки являются проводниками информации для ведения партнера);
- левая рука (кисть партнера) связана с вертикальной плоскостью, она находится дальше от центра вращения, чем кисть правой руки (т.е. рычаг больше), левая кисть является проводником вращательного движения (а правая рука – тянущего);
- правая рука партнера связана с санетальной плоскостью, является проводником движения вперед – назад;
- локти связаны с горизонтальной плоскостью, являются проводником движения вверх – вниз и проводниками наклонов (свеев).

Упражнения.

- Упражнения по тренингу осанки:
 - Стоя спиной к стене (по б позиции), дотронуться до стены копчиком, поясницей, лопатками, затылком (тем самым, выпрямив изгибы позвоночника);
 - То же, что и в первом упражнении + выстроить форму рук, характерную для закрытой позиции в стандарте (т.е. растяжение горизонтальной и вертикальной линий спины);
 - Исходное положение – голова опущена вниз, задача – почувствовать вес опущенной вниз головы, поднять вес головы вверх (а не голову и подбородок), тем самым растянуть позвоночник и выстроить на одной оси четыре блока веса.
- Упражнения по тренингу осанки и формы рук, характерной для закрытой позиции в стандарте:
 - Выстроив танцевальную осанку и форму рук, исполнить учебную или конкурсную вариацию (по одному на время);
 - То же, что и в первом упражнении + одеть отяжелители на кисти рук (или взять в руки гантели).
- Упражнения для правильного распределения веса в стойке и соблюдение контактных зон:
 - Стоя лицом к стене (по б позиции), дотронуться до стены коленями, бедрами, диафрагмой (растянув позвоночный столб);
 - То же, что и в первом упражнении + добавить подъемы и опускания в стопах или подъемы и опускания в стопе с выводом другой ноги назад (как бы готовясь к шагу назад);
 - Стоя лицом друг к другу, партнеры подают колени, бедра и диафрагму к общему воображаемому центру (таким образом, образуется контакт);
 - То же, что и в предыдущем упражнении + пара может осуществлять различные виды движения (подъемы и опускания в стопах, перемещение в сторону по дуге, движение вперед – назад)

– Пара исполняет вариацию, соблюдая контроль друг друга в контактных зонах (без помощи рук).

- Упражнения, направленные на тренинг закрытой позиции в стандартных танцах:
 - Постановка пары в закрытую позицию на начальном этапе – вертикальная постановка;
 - Постановка пары в закрытую позицию на зрелом этапе мастерства – выстраивание дамой диагонали влево, внесение элементов артистизма при постановке в пару (например, визуальный контакт, смена ракурсов взгляда и пр.);
 - Увеличение левостороннего растяжения пары при правостороннем контакте (без Hold в руках), используя третий закон Ньютона (Действию всегда есть равное и противоположное противодействие, иначе: взаимодействия двух тел друг на друга между собой равны и направлены в противоположные стороны);
 - То же, что и в предыдущем упражнении + добавить фиксацию дамы правой кистью партнера; если провести перпендикуляр от ладони правой руки партнера, согнутой в локте, к совместной оси вращения танцевальной пары, то давление дамы на его ладонь в этом направлении не будет отрицательно сказываться на линиях партнера (но будет как бы фиксировать партнеров);
 - Исполнение учебных и конкурсных вариаций, фиксируя даму только левой кистью, только правой кистью;
 - Исполнение учебных и конкурсных вариаций, когда только дама фиксирует партнера кистями рук, а партнер лишь поддерживает форму рук и спины (в контакте, без контактных зон);
 - Исполнение учебных и конкурсных вариаций в закрытой позиции, остановка, оставаясь в контакте, опустить руки (чтобы освободить мышечное напряжение рук, чтобы проверить баланс), вновь создать закрытую позицию и продолжить танец;
 - Сохранение линий и формы пары в сложнокоординированных позициях (ПП, фоллэвей позиция, позиция в два плана – связь левой стороны партнера с его правой кистью);
 - Сохранение линий и формы пары в сложнокоординированных движениях и фигурах.

5. Музыкально-ритмическая подготовка

Предполагается, что на данном этапе обучения спортивно-танцевальные пары уже имеют определенные знания и навыки по основам музыкальных ритмов. Они могут оперировать такими музыкальными понятиями, как: мелодия, ритм, темп, метрический размер, такт, затакт, характер музыкального произведения. Танцоры могут грамотно продемонстрировать основной ритм и темп каждого танца.

С совершенствованием танцевального мастерства растут и требования к музыкально-ритмической подготовке пар. Что диктуется и критериями оценки исполнительского мастерства на соревнованиях. Наряду с главным критерием судейства «Ритмичность» все большую роль приобретает критерий «Музыкальность».

Поэтому основными целями музыкально-ритмической подготовки являются:

- привитие навыка осознанного отношения к музыке в танце (через теорию к практике);
- улучшение исполнительского мастерства с точки зрения различных аспектов ритма, темпа, музыкальности;
- активизация музыкального восприятия танцоров через движение, выявление их музыкальных и творческих способностей.

Методические рекомендации:

- Изложение материала должно проводиться с музыкальным сопровождением (фонограмма).
- Музыкальный материал должен быть подготовлен к каждому занятию (и даже упражнению) и наглядно подчеркивать его содержание.
- Изложение любой темы музыкально-ритмического раздела рекомендуется с его теоретического обоснования, ознакомление с содержанием темы необходимо проводить в сочетании с прослушиванием музыкального материала и отработкой заданий под музыку. Основные и дополнительные ритмы рассматриваются с проговариванием, прохлопыванием, притоптыванием (на месте, в движении по фигурам) счета и длительностей. Происходит коррекция вариаций танцоров по фразировке музыкальным акцентам. После самостоятельной практики танцоров необходимо обязательно проверить материал (по одному, в паре) в форме опроса, ритмического зачета, учебного ритмического конкурса на лучшую пару.

Блок 1.

Музыка.

- вид искусства, отражающий действительность в звуковых художественных образах и активно воздействующий на психику человека;
- основные элементы и выразительные средства музыки – мелодия (одноголосно выраженная музыкальная мысль), ритм, темп, метр, динамика и пр.;
- чередование звуков и пауз разной длительности (а длительность – интервал времени, т.е. музыка – временной параметр действия).

Танец.

- вид искусства;
- основное средство создания художественного образа – движение под музыку или без нее (один из аспектов);
- под движением понимается динамическое действие тела в пространстве, а значит танец – динамическое действие тела в пространстве под музыку.

Блок 2.

Тезисы.

Метр (греч. – мера) – порядок чередования сильных и слабых долей, система организации ритма.

Размер – конкретное выражение того или иного музыкального метра в долях определенной длительности.

Такт – форма и единица музыкального метра, каждая группа долей, начинающаяся с сильной, образующая такт. Размер такта определяется количеством долей (ударов) в одном такте. Такты и метрические размеры бывают двух-, трех-, четырехдольные (соответственно 2, 3, 4 удара в одном такте).

Затакт – начало музыкального произведения или его части со слабой доли.

Музыкальные размеры стандартных танцев:

МВ, ВВ – 3/4 (3 доли в такте, 1 доля – сильная),

Т – 2/4 (2 доли в такте, обе доли сильные),

БФ, МФ – 4/4 (4 доли в такте, 1 и 3 доли сильные, но 1 - ая сильнее).

Блок 3.

Тезисы.

Темп (лат. – время) – скорость следования метрических счетных единиц; степень быстроты движения.

Допустимые темпы исполнения стандартных танцев на соревнованиях (такты в минуты):

МВ 28 – 30

Т 31 – 39

ВВ 58 – 60

МФ 28 – 30

БФ 50 – 52

Связь темпа с техникой танцевального исполнения на примере ВВ и МВ: МВ и ВВ – музыкальный размер $\frac{3}{4}$, но МВ – 30 т/мин., а ВВ – 60 т/мин., т.е. темп ВВ в 2 раза больше, чем в МВ. Поэтому при исполнении ВВ амплитуда подъемов и снижений более главная и пологая. Подъемы вызываются, в основном, посылом корпуса в свинге. Подъем в стопе сводится к минимуму.

Блок 4.

Тезисы.

1. Ритм – временная организация музыкальных звуков и их сочетаний; чередование к.-л. звуковых элементов, происходящее с определенной последовательностью и частотой; совокупность длительностей в тактах; то, что можно прохлопать. При танцевании в ритм касание стопой пола происходит точно на соответствующий удар.

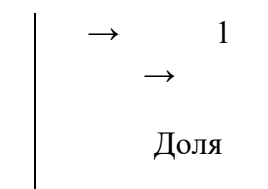
2. Ритм в стопах, коленях, корпусе, голове – различен. Так, например, стопы быстро наступают в начале музыкального удара, а вес тела доходит позже, заполняя длительность удара.

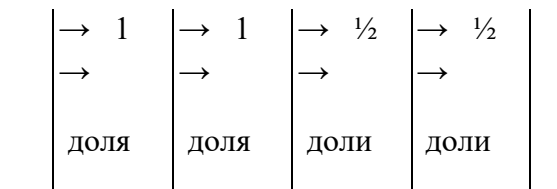
3. Основные ритмы:

МВ и ВВ счет «Раз» = 1 доля (длительность 1/4)

3/4; счет «и» = 1/2 доли (длительность 1/8)

Счет в долях такта 1 2 3, доля 1 – сильная.





P.S.: в ВВ вторая доля такта исполняется с некоторым опережением по сравнению с равномерным распределением долей («опережающая» доля).

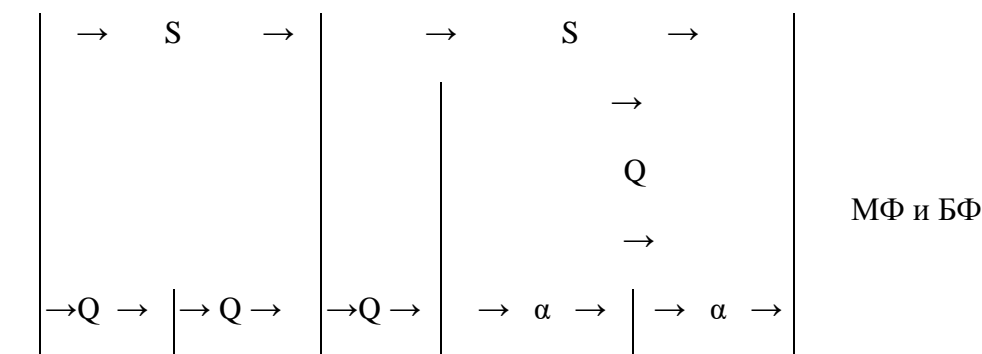
T Медленный счет (S) = 1 доля (длительность 1/4)

2/4; Быстрый счет (Q) = 1/2 доли (длительность 1/8)

Счет “α” – 1/4 доли (длительность 1/16)

Счет в долях такта 1 и 2 и

Все доли одинаково сильные.



Медленный счет (S) = 2 доли (длительность 2/4)

4/4; Быстрый счет (Q) = 1 доля (длительность 1/4)

Счет “и” (α) – 1/2 доли (длительность 1/8)

$$S = Q + Q$$

$$Q = \alpha + \alpha$$

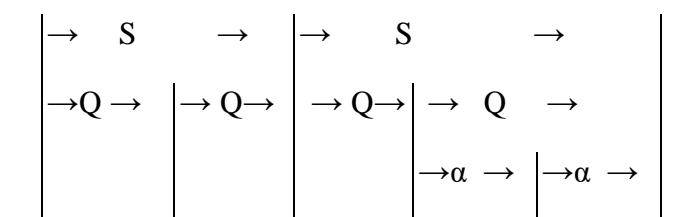


Таблица ритмов базовых фигур МВ.

1	1 такт	1→ →	2→ →	3→ →				Счет в долях такта. Закрыт. перемена с ПН, Закр. перемена с ЛН, Виск, Лев. кортэ, Задний виск, Внеш. перемена, Внешн. спин, Телемарк, Импетус, Лев. виск, Закрыт. крыло
		1 доля	1 доля	1 доля				
2	2 такта	1→ →	2→ →	3→ →	1→ →	2→ →	3→ →	Лев. п-т, Прав. п-т Прав. спин-поворот Плетение в ритме вальса, Плетение из РР Правый фоллэвей-поворот
		1 доля	1 доля	1 доля	1 доля	1 доля	1 доля	
3	1 такт	1→ →	2→ →	4→ →	3→ →			Шассе из РР Поступательное шассе Двойной лев. спин Лок степ
		1 доля	½ д	½ д	1 доля			
4	1 такт	1→ →	4→ →	2→ →	3→ →			Лок в повороте Лок в повороте вправо
		½ д	½ д	1 доля	1 доля			
5	1 такт	1→ →	2→ →	3→ →	4→ →			Лев. фоллэвей и слип пивот
		1 доля	1 доля	½ д	½ д			
6	1 такт	1→ →	2→ →	4→ →	3→ →	4→ →		Бегущий спин-поворот
		1 доля	½ д	½ д	½ д	½ д		

Таблица ритмов базовых фигур МВ.

1	1 т	1→ → S→ → 1 д	2→ → → → S→ → → → 1 д	1→ → → → S→ → → → 1 д	1→ → → → S→ → → → 1 д	Счет в долях такта, Шаг вперед-назад		
2	½ т	Q→ → ½ д	Q→ → → → ½ д				Поступательное звено	
3	1 т	Q→ → ½ д	Q→ → → → ½ д	S→ → → → 1 д			Поступат. боков. шаг, Рок с ЛН, Рок с ПН	
4	1 т	Q→ → ½ д	Q→ → → → ¼ д ¼ д	α→ → → → 1 д	S→ → → → 1 д		Браш-тэп	
5	2 т	Q→ → ½ д	Q→ → → → ½ д	S→ → → → 1 д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д	S→ → → → 1 д	Основной лев. пов-т, Открытый лев. пов-т
6	1 ½ т	Q→ → ½ д	Q→ → → → ½ д	S→ → → → 1 д	S→ → → → 1 д		Оверсвей	
7	1 т	Q→ → ½ д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д			Форстеп, Форстеп-перемена, Фоллэвей-форстеп
8	1 ½ т	Q→ → ½ д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д	S→ → → → 1 д		Файвстеп, Мини-файвстеп
9	1 т	S→ → → → 1 д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д				
10	1 ½ т	S→ → → → 1 д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д	S→ → → → 1 д			Закр. променад, Откр. променад, Заднее кортэ, Прав. пром. пов-т, Задний открыт. пром.
11	2 т	S→ → → → 1 д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д	S→ → → → 1 д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д	Правый твист-поворот, Фоллэвей-променад
12	2 т	S→ → → → 1 д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д	Q→ → → → ½ д	S→ → → → 1 д	Чейс

		1 д	→ ½ д	→ ½ д	→ ½ д	→ ½ д	→ 1 д	
--	--	-----	----------	----------	----------	----------	----------	--

Таблица ритмов базовых фигур БФ.

1	1 т	1→ → 1 д	2→ → 1 д	3→ → 1 д	4→ → 1 д					Счет в долях такта
2	½ т	S→ 2 д	→							Левый пивот, ш. 4 правый пивот поворота
3	1 т	S→ 2 д	→	S→ 2 д	→					Кросс-свивл Зиг-заг
4	1 ½ т	S→ 2 д	→	S→ 2 д	→	S→ 2 Д	→			Перемена направления, ховер- кортэ, телемарк, ш. 4-6 пр. п-та с хэзтейшн, ш. 4-6 пр. спин –та
5	1 ½ т	S→ 2 д	→	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д			Двойноц лев. спин
6	1 т	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д					Ш. 1-3 пр. п-та лев. шассе п-т, быстр. откр. левый; четверт. п-т влево, кросс- шассе
7	1 ½ т	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	S→ 2 Д	→			Четвертн. п-т вправо, поступат. шассе, локстеп, поступ. шассе справа, типл- шассе
8	2 т	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	S→ → 2 д		Фиш-тэйл, четыре быстрых бегущих
9	½ т	Q→ → ½ д	α→ → ½ д	Q→ → 1 д						Типси
10	1 т	Q→ → 1 д		Q→ → 1 д	S→ 2 д	→				Бегущее окончание, Румба-кросс
11	1 ½ т	Q→ → 1 д		Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д		Шесть быстрых бегущих

Таблица ритмов базовых фигур МФ.

1	1 T	1→ → 1 д	2→ → 1 д	3→ → 1 д	4→ → 1 д					Счет в долях такта	
2	½ T	S→ 2 д	→							Внешний свивл, левый пивот (м.б. Q и α)	
3	1 ½ T	S→ 2 д	→	S→ 2 Д	→	S→ 2 д	→			Перемена направления ш. 4-6 пр. п-та	
4	1 T	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д					Шаг перо, тройн. шаг, импульс, ш. 1-3 пр. п-та, перо-окончание, ховер-телемарк, изогнут. перо, тройной шаг по дуге	
5	2 T	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Лев. поворот, прав. ховер-телемарк	
6	2 T	S→ 2 д	→	Q→ → ½ д	α→ → ½ д	Q→ → 1 д	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Быстрое прав. плетение, прав. твист поворот
7		S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д				Лев. фоллзвей и слип-пивот	
8	1 ½ T	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д			Прав. телемарк, прав. зиг-заг из PP	
9	1 ½ T	S→ 2 д	→	Q→ → ½ д	α→ → ½ д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д		Быстр. открыт. левый поворот	
10	2 T	S→	→	Q→	Q→	Q→	Q→	Q→	Q→	Плетение из PP, прав. плетение,	

		2 д	→	→	→	→	→	→	ховер-кросс
			1 д	1 д	1 д	1 д	1 д	1 д	
11	½ т	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д						Ховер-перо
12	1 т	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д				Топ-спин
13	1 ½ т	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д				Плетение

4. Развитие базового ритма фигур через:

- Ритмическую интерпретацию фигур

Например: Т – мини файвстеп → основной ритм QQQQ S
→ ритм интр-ии QQ S S
S_α QQ S
S_α S S

- Внутритактовые ускорения и замедления

Например:

Т –	основ. лев. п-т	QQ S	QQ S	= 2 т
	↓	1 и 2и	1 и 2и	
	ускорение			
	↓			
	синкоп. лев. п-т	QQ _α	QQ _α	= 1 т
		1 и а	2 и а	

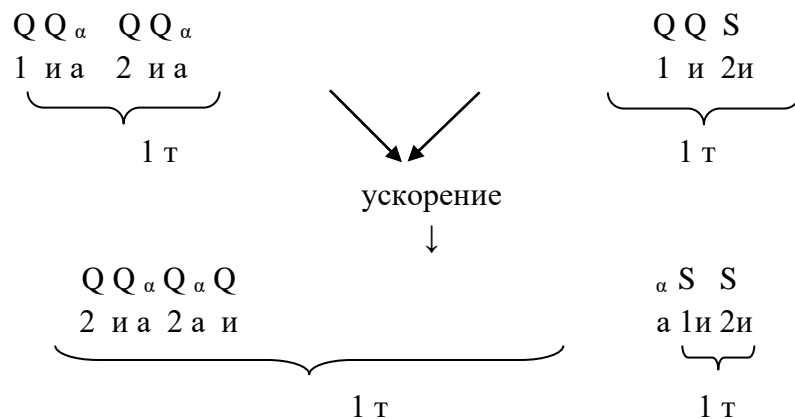
Например:

МВ –	прогрессив. шассе из РР	1	2 и	3
			↓	↓
			замедление	ускорение
			↓	↓
		1	2	3 и

- Межтактовые ускорения

Например:

Т = синкоп. лев. п-т + смена направления



5. Timing – понятие, характеризующее в спортивных танцах качество двигательных действий:

- Распределение движения тела в пространстве времени, внутри ритмов (Timing относится к понятиям «ритм» и «музыкальность». Касание стопой пола на определенную долю ритмического рисунка, распределение динамического действия тела в пространстве внутри определенных интервалов времени, т.е. то, что делается между основными ударами).
- Синхронность двигательных действий партнеров относительно друг друга (надо наступать на один и тот же момент удара; надо одинаково двигаться на дополнительные ритмы; сложность в стандартных танцах – партнер слышит и интерпретирует музыку, дама слышит музыку, но реагирует на нее через ощущения партнера).

6. Музыкальность:

- критерий судейства;
- распределение динамического действия тела в пространстве внутри определенных интервалов времени, т.е. как происходит движение в музыкальном пространстве и пространстве объема;
- ритмичность – касание стопой пола на удар, а как заполняется это временное пространство – музыкальность;
- музыкальность индивидуальна, но существуют границы музыкальных интервалов (ритм); движение, соответствующее этому времени не должно выходить за эти границы, но внутри оно может быть очень разным (это и есть индивидуальность);
- музыкальность – движения вообще
– в построении вариаций
- музыкальность реализуется через:
 - а) хорошее «ухо» (мы хотим слышать, музыкальные фразы, музыкальные акценты);
 - б) физические действия (баланс, использование дв-я веса для создания тайминга);
 - в) различные типы движения (меняем намерения → меняем движения)
 - свинг – скорость движения в середине
 - импульс – скорость вначале → затухание

- константа постоянное, непрерывное движение (по свинг. траектории, по прямой, по вертикальной прямой)
- импэкт – удар
- отскок = rebound

Например:



- реакция на музыку: музыка воспринимается, а затем показывается зрителю, т.е. технику нужно адаптировать к различному музыкальному сопровождению.

Например:

- прослушивание различных мелодий;
- попытка словесно охарактеризовать мелодию;
- исполнить вариацию с учетом особенностей конкретной мелодии (мягко, резко, ритмично, смягчив ритм и пр.).

7. Музыкальная форма – строение, структура музыкального произведения:

Фраза – два и более мотивов,

Предложение – из фраз,

Период – два предложения.

8. Фрайзинг – использование строения, структуры музыкального произведения в построении бальной хореографии. Хореография танца, как музыкальная идея (образованность, интеллект пары и тренера) состоит из:

- мыслей	32 т форма	наличие слуха, интуиции,
- выражений	16 т форма	Интеллекта
- фраз	8 т форма	особенности мелодии;
- предложений	4 т форма	наличие ритма и музыкального
- слов	2 т форма	слуха исполнителя
- слогов	музыкальный такт	Музыкальность основ
- букв	перенос веса на удар	(естественное гравитационное движение тела с использованием свинга, свея, ховера), музыкальность

9. Структуры построения мелодий медленного вальса и медленного фокстрота похожи (но есть и различия, например, на уровне слов и слогов: EW – фигуры кратны одному такту, SF – два типа фигуры: 1 т фигуры (тип базов. фигур на трех шагах) и 1,5 т фигуры (тип плетения).

Структура построения мелодии МВ и Ф:

1 тип мелодии = 32 т. мысль x 3 р., где 32 т. мысль = 16 т. + 16 т.
выражение выражение
(тема) (завершение)

2 тип мелодии = 16 т. выражения, где 16 т. выражения = 8 т. + 8 т.
фраза фраза
(тема) (завершение)

Может быть двух, трехкратное повторение выражений (плюс могут быть вкрапления других музыкальных выражений).

3 тип мелодии = 8 т. фраза, где 8 т. фраза = 4 т. + 4 т.
предложение предложение

1 вариант = 4 т. вопрос + 4 т. ответ

2 вариант = 2 т. и 2 т. + 2 т. и 2 т.
слово слово слово слово
| | | |
вопрос ответ вопрос ответ

2 т. форма – слово = 1 т. + 1 т.
слог слог

- стаккато + стаккато
 (дискретно)

- легато + легато
 (слитно)

- легато + стаккато

- стаккато + легато

Для построения хореографии все начинается не со слов, а с предложений.

10. В танго – музыкальность больших частей хореографии (f.e. мелодия «Hernando's Hideaway»)

32 т. мысль = 16 т. + 16 т.
выражение выражение
| |
стаккато + легато,
 лирика

11. VW:

- 4 т. или 8 т. вступление

- 16 т. выражение = 8 т. + 8 т.
фраза фраза
- смена музыкального материала

Поэтому, должна быть разная лексика на разный музыкальный материал. В классике VW – хорошо выделен восьмой такт как начало следующей фразы (поэтому можно применять пивоты).

12. Q. Музыкальная структура из 16 т. выражений = 8 т. + 8 т.
фраза фраза

1 т.	2 т.	3 т.	4 т.	5 т.	6 т.	7 т.	8 т.	–	1 т.
сильн.	слаб.	сильн.	слаб.	сильн.	слаб.	сильн.	сильн.		сильн.

в конце первой
восьмерки это бывает не
всегда,
но в конце второй - -
всегда.

6. Танцы европейской программы: исторические корни и стиль исполнения

Изучение танцев европейской программы будет неполным, если не обращаться к их происхождению и развитию, так как это имеет важное влияние на характер танца и стиль его исполнения. Экскурс в историю танца используется как составная часть объяснения нового материала, а также при обработке стилистических особенностей танца.

7. Танцевальные фигуры и вариации (учебные и конкурсные)

В группах спортивного совершенствования изучаются пять европейских танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, быстрый фокстрот, медленный фокстрот. Основной лексической единицей являются фигуры и составляемые из них вариации (учебные и конкурсные). Фигуры и вариации различны по степени сложности и используются в зависимости от уровня мастерства пары, либо группы в целом (при этом учитываются «Правила о допустимых танцах и фигурах ФТСР» и современные тенденции исполнения).

Продолжение изучения основных фигур классов спортивного мастерства «Е», «Д» с точки зрения линий ритма, ведения. Эти фигуры, как правило, используются в подготовительных упражнениях и учебных вариациях для объяснения технических нюансов и тенденций исполнения.

Наряду с этим, рассматривается новый лексический материал – фигуры «С» и «открытого» классов, позы (Line), Developpe, прыжки и пр. Так, например позы (Line) изучаются с учетом особенностей их исполнения в зависимости от европейского танца, с учетом популярных входов в позы и выходов из поз, с учетом составления современных каскадов из поз.

Важно, чтобы работа по изучению лексического материала шла осознанно:

- Танцоры должны знать названия фигур, последовательность фигур в вариациях, предлагаемые ритмические рисунки (лексические и ритмические тесты);
- Танцоры должны знать, уметь объяснить и показать технические особенности исполнения фигур и вариаций (блиц-опросы, технические конкурсы);
- Танцоры должны уметь исполнять вариации в конкурсном режиме – полторы минуты с хорошей эмоциональной подачей (исполнение вариаций по одному с отяжелителями, конкурсные прогоны в конце или в начале занятия).

Медленный вальс.

Фигуры.

Английский вариант	Русский вариант	Класс
Closed Changes	Закрытые перемены	(«Е»)
Natural Turn	Правый поворот	(«Е»)
Reverse Turn	Левый поворот	(«Е»)
Natural Spin Turn	Правый спин-поворот	(«Е»)
Hesitation Change	Перемена хезитейшн	(«Е»)
Whisk	Виск	(«Е»)
Back Whisk	Виск назад	(«Е»)
Progressive Chasse	Поступательно шассе	(«Е»)
Outside Change	Наружная перемена	(«Е»)
Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо	(«Е»)
Chasse from PP	Шассе из ПП	(«Е»)
Forward and Backward Lock Step	Лок-степ вперед и назад	(«Е»)
Reverse Corte	Левое кортэ	(«Е»)
Drag Hesitation	Дрэг хезитейшн	(«Д»)
Telemark	Телемарк	(«Д»)
Open Telemark	Открытый телемарк	(«Д»)
Cross Hesitation	Кросс хезитейшн	(«Д»)
Wing	Крыло	(«Д»)
Impetus Turn	Импетус поворот	(«Д»)
Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот	(«Д»)
Chasse in PP	Шассе в ПП	(«Д»)
Weave	Плетение	(«Д»)
Weave from PP	Плетение из ПП	(«Д»)
Double Reverse Turn	Двойной левый спин	(«Д»)
Turning Chasse to Right	Шассе с поворотом вправо	(«Д»)
Turning Lock	Лок с поворотом	(«Д»)
Reverse Pivot	Левый пивот	(«Д»)
Curved Feather	Изогнутое перо	(«С»)
Curved Tree Step	Изогнутый тройной шаг	(«С»)
Turning Chasse to Left	Шассе с поворотом влево	(«С»)

Left Whisk	Левый виск	(«С»)
Closed Wing	Закрытое крыло	(«С»)
Natural Hairpin	Правая шпилька	(«С»)
Outside Spin	Наружный спин	(«С»)
Turning Lock to Back Lock	Лок с поворотом в боковой лок	(«С»)
Fallaway & Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот	(«С»)
Fallaway Whisk	Фоллэвей виск	(«С»)
Natural Twist Turn	Правый твист-поворот	(«С»)
Overturnd Turning Lock	Перекрученный лок с поворотом	(«С»)
Double Open Telemark	Двойной открытый телемарк	(«С»)
Fallaway Natural Turn	Фоллэвей правый поворот	(«С»)
Running Spin Turn	Бегущий спин поворот	(«С»)
Double Natural Spin	Двойной правый спин	(«С»)
Extra Spin	Экстра спин	(«открыт»)
Standing Spin	Стэндинг спин	(«открыт»)
Telespin	Телеспин	(«открыт»)
Pivots	Пивоты	(«открыт»)
Big Top	Биг топ	(«открыт»)
Turning Lock to SlowLock to PP, Sway Chage	Поворотный лок в медленный лок в ПП, перемена наклона	(«открыт»)
Running Finish with Additional Steps	Бегущее окончание с дополнительным шагом	(«открыт»)
Syncopated Spins	Синкопированные спины	(«открыт»)
Overturnd Spin Turn	Перекрученный спин-поворот	(«открыт»)
Double Reverse Overspin	Двойной левый оверспин	(«открыт»)

Учебные вариации.

А.

1. Правый поворот.
2. Закрытая перемена вперед с ПН.
3. Левый поворот.
4. Закрытая перемена с ЛН.

В.

1. Правый спин-поворот.
2. ш. 4-6 лев. поворота.
3. Левый поворот.
4. Виск
5. Шассе из ПП.

Конкурсные вариации.

А.

1. Перекрученный спин-поворот.

2. Синкопированный пивот в окончание спина.
3. Бегущее окончание с дополнительным шагом.
4. Синкопированное шассе.
5. Быстрый открытый левый и слип пивот.
6. Двойной левый оверспин.
7. Прогрессивное шассе.

В.

1. Бегущий спин-поворот.
2. Боковой кросс.
3. Фоллзвей и слип пивот.
4. ш. 1-3 левого поворота.
5. Левое ховер кортэ.
6. Внешний спин.
7. Перемена-хезитейшн.
8. Открытый телемарк.
9. Крыло.
10. Прогрессивное шассе вправо.

Танго

Фигуры.

Английский вариант	Русский вариант	Класс
Walk	Ход	(“Д”)
Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг	(“Д”)
Rock on LF, on LF	Рок на ЛН, на ПН	(“Д”)
Rock Turn	Рок-поворот	(“Д”)
Back Corte	Кортэ назад	(“Д”)
Closed Promenade	Закрытый променад	(“Д”)
Open Promenade	Открытый променад	(“Д”)
Back Open Promenade	Открытый променад назад	(“Д”)
Promenade Link	Променадное звено	(“Д”)
Basic Reverse Turn	Основной левый поворот	(“Д”)
Open Reverse Turn (Lady outside, Lady in line)	Открытый левый поворот (дама сбоку, дама в линию)	(“Д”)
Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге	(“Д”)
Progressive Link	Прогрессивное звенго	(“Д”)
Four Step	Форстеп	(“Д”)
Mini Five Step	Мини-файвстеп	(“Д”)
Five Step	Файвстеп	(“Д”)
Whisk	Виск	(“Д”)
Brush tap	Браш-тэп	(“Д”)
Outside Swivel	Внешний свивл	(“Д”)
Four Step Change	Форстеп-перемена	(“Д”)
Natural Twist Turn	Правый твист-поворот	(“Д”)
Natural Promenade Turn	Правый променадный поворот	(“Д”)

Natural FourStep	Форстеп с поворотом	(“С”)
Fallaway Four Step	Фоллэвей форстеп	(“С”)
Left Whisk	Левый виск	(“С”)
Outside Spin	Наружный спин	(“С”)
Open Telemark	Открытый телемарк	(“С”)
Chasse	Шассе	(“С”)
Quick Chasse to Right	Быстрое шассе вправо	(“С”)
QuickBackward Lock	Быстрый лок назад	(“С”)
Right Spins	Правые спины	(“С”)
Reverse Fallaway & Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот	(“С”)
Outside SwivelTurning to Left	Наружный свивл с поворотом влево	(“С”)
Chase	Чейс	(“С”)
Stocking Walks (in PP, with turn, from same foot)	Стокин шаги (в ПП, с поворотом, с одноименных ног)	(“открыт”)
Side Cross	Боковой кросс	(“открыт”)
Fan (“In & Out”)	Веер (Ин-аут)	(“открыт”)
Promenade Lock	Променадный лок	(“открыт”)
Flick Ball Change	Флик бол чендж (на месте, с продвижением)	(“открыт”)
Back Check	Бэк чек	(“открыт”)
Telespin	Телеспин	(“открыт”)
Rondway Twist Turn	Твист поворот с рондом	(“открыт”)
Syncopated Basic Reverse Turn	Синкопированный основной левый поворот (венский кросс)	(“открыт”)
Extra Spin	Экстра спин	(“открыт”)
Top Spin	Топ спин	(“открыт”)

Учебные вариации.

A.

1. Мини-файвстеп. QQQQ S
2. Закрытый променад. S QQ S
3. Открытый левый поворот (дама сбоку). QQ S QQ S
4. Прогрессивное звено. QQ
5. Правый променадный поворот в рок-поворот. S QQ S QQ S QQ S

B.

1. Прогрессивное звено. QQ
2. Правый твист-поворот. S QQ S QQ
3. Открытый променад. S QQ S
4. Внешний свивл. S
5. ш. 2-3 променадного звена. QQ

Конкурсные вариации.

A.

1. Мини файвстеп. QQQQ S
2. Закрытый променад. S QQ S
3. Быстрый открытый левый поворот (дама сбоку) и слип-pivot. QQQQ
4. Синкопированный основной левый поворот. QQ α QQ α
5. Телемарк с закрытым окончанием. QQQQ
6. Прогрессивное звено. QQ
7. Правый променадный поворот во внешний спин. S QQ QQQQ
8. Двойной чейс. S α QQ S α QQ
9. Быстрое шассе вправо. Q α Q
10. Прогрессивное звено. QQ

B.

1. Два медленных шага, ЛН, ПН. S S
2. Открытый левый поворот (дама - в линию). QQ S
3. Слип-pivot. α
4. Файвстеп. QQ S α S
5. Шаг – подставка в ПП. S α
6. Три стокин шага в ПП. S S S S S S
7. Закрытое окончание. QQ S

C.

1. Мини файвстеп. QQQQ S
2. Флик бол чейндж в боковой кросс. S QQ α QQ α
3. Левый фоллэвей и слип-pivot. QQQQ
4. Файвстеп. QQ S α S
5. Правый променадный поворот в правый твист-поворот. S QQ QQ Q α Q S

D.

1. Натуральный променадный поворот ш. 1-3. S QQ
2. Пивоты. QQ
3. Синкопированные локи назад и хезитейшн. Q α Q S
4. Лок в ш. 4-6 синкопированного основного левого поворота. α QQ α
5. Левый фоллэвей и слип-pivot. QQQQ
6. Открытый левый поворот (дама - сбоку) с дополнительными шагами. QQ Q α Q
QQ S

Венский вальс.

Фигуры.

Английский вариант

Русский вариант

Класс

Natural Turn	Правый поворот	(“Е”)
Reverse Turn	Левый поворот	(“Д”)
Forward Change Steps – Natural to Reverse	Перемена вперед – из Правого поворота в Левый	(“Д”)
Forward Change Steps – Reverse to Natural	Перемена вперед – из Левого поворота в Правый	(“Д”)
Backward Change Steps – Natural to Reverse	Перемена назад – из Правого поворота в Левый	(“С”)
Backward Change Steps – Reverse to Natural	Перемена назад – из Левого поворота в Правый	(“С”)
Reverse Fleckerl	Левый флекерл	(“открыт”)
Natural Fleckerl	Правый флекерл	(“открыт”)
Contra Check	Контра-чек – 1 такт – 2 такта	(“открыт”)
Pivots	Пивоты	(“открыт”)
Left Whisk	Левый виск – 2 такта	(“открыт”)

Учебная вариация.

1. Правый поворот (1 – 7 такт).
2. Перемена назад – из правого поворота в левый (8 такт).
3. Левый поворот (1 – 7 такт).
4. Перемена вперед – из левого поворота в правый (8 такт).

Конкурсные вариации.

А.

1. Правый поворот (1 – 7 такт).
2. Перемена назад – из правого поворота в левый (8 такт).
3. Левый поворот (1 – 6 такт).
4. Левыйф виск (7 – 8 такт).
5. Правый флекерл (1 – 8 такт).
6. Правый поворот (1 – 8 такт).

В.

1. Поклон (1 – 4 такт).
2. Правый поворот (1 – 7 такт).
3. Пивоты (8 такт).
4. Правый поворот (1 – 8 такт).
5. Перемена вперед – из правого поворота в левый (1 такт).
6. Левый поворот (2 – 8 такт).
7. Левый флекерл (1 – 7 такт).
8. Контра-чек (8 такт).
9. Правый флекерл (1 – 7 такт).

10. Пивоты(8 такт).
 11. Правый поворот (1 – 8 такт).
- С.

1. Поклон (1 – 4 такт).
2. Левый поворот (1 – 2 такт).
3. Левый флекерл (3 – 4 такт).
4. Левый поворот (5 – 6 такт).
5. Левый флекерл (7 – 8 такт).
6. Контра-чек (1 – 2 такт).
7. Правый флекерл (3 – 7 такт).
8. Пивоты (8 такт).
9. Правый поворот (1 – 8 такт).

Медленный фокстрот.

Фигуры.

Английский вариант	Русский вариант	Класс	
Feather Step	Перо-шаг	(«С»)	
Feather Finish	Перо-финиш (из 3х шагов в один план, из 4х шагов в два плана)		
Feather Ending	Перо-окончание		
Hover Feather	Ховер-перо		
Curved Feather	Изогнутое перо		
Backward Feather	Перо назад		
Three Step	Тройной шаг		
Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг		
Natural Turn	Правый поворот		(«открыт»)
Open Natural Turn from PP	Открытый правый поворот из ПП		
Natural Twist Turn	Правый твист-поворот		
Hover Cross	Ховер кросс		
Reverse Turn	Левый поворот		
Quick Open Reverse Turn	Быстрый открытый левый поворот		
Reverse Wave	Левая волна		
Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна		
Double Reverse Spin	Двойной левый спин		
Change of Direction	Перемена направления		
Impetus Turn	Импетус поворот		
Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот		
Telemark	Телемарк		
Open Telemark	Открытый телемарк		
Hover Telemark	Ховер телемарк		
Natural Telemark	Правый телемарк		

Natural Hover Telemark	Правый ховер телемарк	
Weave from PP	Плетение из ПП	
Natural Weave	Правое плетение	
Natural Fallaway Weave	Правой фоллэвей плетение	
Weave	Плетение	
Quick Natural Weave	Быстрое правое плетение	(«открыт»)
Whisk	Виск	
Whisk to Left	Виск влево	
Fallaway Whisk	Фоллэвей виск	
Reverse Fallaway & Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот	
Reverse Bounce in Fallaway	Левый баунс фоллэвей	(«открыт»)
Outside Swivel	Наружный свивл	
Natural Zig Zag from PP	Правый зиг-заг из ПП	
Progressive Chasse to Right	Прогрессивное шассе вправо	(«открыт»)
Checked Reverse Turn	Приостановленный левый поворот	(«открыт»)
Checked Natural Turn	Приостановленный правый поворот	(«открыт»)
Telespin	Телеспин	(«открыт»)
Quick Pull Step to Curved	Быстрый пулл-степ в изогнутое перо	(«открыт»)
Quick Outside Spin	Быстрый внешний спин	(«открыт»)

Учебные вариации.

A.

1. Перо-шаг. S QQ
2. Левый поворот. S QQ S QQ
3. Тройной шаг. S QQ
4. Правый поворот. S QQ S S S

B.

1. Перо-шаг. S QQ
2. Левый поворот. S QQ S QQ
3. ш. 1 - 4 левой волны. S QQ S
4. Плетение. QQ QQQQ
5. Фоллэвей и слип пивот. QQQQ
6. Перемена направления. QQ S

Конкурсные вариации.

A.

1. Перо-шаг. S QQ
2. Левый баунс фоллэвей QQQQ и перо-финиш. QQQQ
3. ш. 1 – 4 левой волны (или тройной шаг S QQ, ховер кросс S QQ QQ QQ).
4. Прогрессивное шассе вправо. S Q_αQ
5. Перо-финиш. QQQQ

6. Фоллэвей и слип пивот. QQQQ
 7. Перемена направления с наклоном влево. QQ S

В.

1. Перо-шаг. S QQ
 2. Прогрессивное шассе вправо. S Q_αQ
 3. Перо-финиш. QQQQ
 4. Синкопированный левый поворот (венский кросс). QQ_α QQ_α
 5. Перемена направления. QQ S
 6. Внешний свивл. S
 7. Плетение из ПП с двумя дополнительными шагами. S QQQQ QQQQ
 8.

Быстрый фокстрот.

Фигуры.

Английский вариант	Русский вариант	Класс
Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо	(«Е»)
Quarter Turn to Left	Четвертной поворот левый	
Progressive Chasse	Прогрессивное шассе	
Natural Turn	Правый поворот	
Natural Hesitation Turn	Правый поворот с хезитейшн	
Natural Spin Turn	Правый спин-поворот	
Chasse Reverse Turn	Левый шассе поворот	
Lock Step Forward & Backward	Лок степ вперед и назад	
Progressive Chasse to Right	Прогрессивное шассе вправо	
Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо	
Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот	
Cross Chasse	Кросс шассе	
Zig Zag	Зиг заг	
Running Finish	Бегущее окончание	(«Д»)
Reverse Pivot	Левый пивот	
Running Zig Zag	Бегущий зиг-заг	
Change of Direction	Перемена направления	
Cross Swivel	Кросс свивл	

Running Right Turn	Бегущий правый поворот	
Telemark	Телемарк	
Impetus Turn	Импетус поворот	
Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих	
Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево	
V 6	В 6	
Double Reverse Spin	Двойной левый спин	
Tipsy	Типси	(«С»)
Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый поворот	
Open Impetus	Открытый импетус	
Open Telemark	Открытый телемарк	
Hover Corte	Ховер корте	
Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих	
Turning Lock	Лок с поворотом	
Natural Hairpin	Правая шпилька	
Overturned Turning Lock	Перекрученный лок с поворотом	
Rumba Cross	Румба кросс	
Fish Tail	Фиш тейл	
Drag	Дрэг	
Running Spin Turn	Бегущий спин поворот	
Outside Spin	Наружный спин	
Step Hop	Степ-хоп	(«открыт»)
Step Hop with Turn	Степ-хоп с поворотом	
Step Hop in PP	Степ-хоп в ПП	
Woodpecker	Вудпекер	
Pepper Pot	Пеппер пот	
	Чарльстон	
	Скупэ шассе	

	Скатэ шассе	
--	-------------	--

Учебные вариации.

A.

1. Правый спин поворот.
2. Поступательное шассе ДЦ.
3. Быстрый открытый левый поворот.
4. Поступательное шассе ДС.
5. Типпл шассе влево.
6. 2 – 4 лока назад.
7. Бегущее окончание.

B.

1. Открытый правый поворот. S QQ
2. Бегущее окончание. S QQ
3. Открытый правый поворот. S QQ
4. Бегущее окончание. S QQ
5. Степ хоп с поворотом с ПН S_{α} , Степ хоп с поворотом с ЛН. S_{α}
6. Скупэ шассе вправо S S + Скатэ шассе вправо. $Q_{\alpha}Q_{\alpha} S$
7. Скупэ шассе влево $S_{\alpha} S$ + Скатэ шассе вправо $Q_{\alpha}Q_{\alpha} S$ + Пеппер пот вперед. $Q_{\alpha}Q$
QQ

Конкурсные вариации.

A.

1. Правый спин поворот. S QQ S S S
2. Поступательное шассе ДЦ. S QQ S
3. Закрытое крыло. S QQ
4. Закрытый телемарк. S S S
5. Лок степ вперед. S QQ S
6. 1 – 3 правого поворота. S QQ
7. Открытый импетус. S S S
8. Открытый правый поворот из ПП. S QQ
9. Внешняя перемена ДЦ. S QQ
10. Быстрый открытый левый поворот. S S QQ
11. Четыре быстрых бегущих. S QQQQ S

B.

1. Перекрученный правый спин поворот. S QQ S QQ
2. ш. 5 – 6 правого спин поворота. S S
3. Перекрученный лок с поворотом. QQQQ
4. Синкопированное шассе в ПП – 2 р. S $Q_{\alpha}Q$
5. Степ хоп с поворотом с ПН S_{α} , Степ хоп с поворотом с ЛН. S_{α}
6. Пеппер пот. $Q_{\alpha}Q$ QQ

7. Бегущее окончание. S QQ
8. Открытый правый поворот. S QQ
9. Бегущее окончание ДЦ. S QQ
10. Быстрый открытый левый поворот. S S QQ
11. Шесть быстрых бегущих. QQQQQQ

Позы.

Классификация некоторых поз.

I. Позы влево:

A.

1. Свей (Sway – “наклон”), свей из ПП.
2. Оверсвей (Oversway – “сверхнаклон”), дроповерсвей (Drop oversway – “сверхнаклон с падением).
3. Оверсвей троувей (Oversway through away) – продолженный оверсвей, сверхнаклон с откидыванием”).
 - а) Old style (через верх)
 - б) Modern (внизу)

B. Хинч (Hinge – “петля”).

- а) у партнера – как оверсвей
- б) у партнера – как левый виск

C. Испанский дрэг (Spanish Drag).

II. Позы вправо:

A.

1. Ланч (Lunge – “выпад”, Right foot lunge).
2. Сейм фут ланч (Same foot lunge – “выпад с одноименных ног”).

B. Хинч (Hinge).

C. Эрос-лайн (“Eros”-line).

III. Контрчек (Contra Check Line).

Особенности исполнения позировок в зависимости от европейского танца.

Например: Contra Check Line.

- Медленный вальс – вес переносится на опорную ногу больше;
- Венский вальс, быстрый фокстрот – вес переносится на опорную ногу меньше, это больше похоже на вкручивание штопора;
- Танго – контрчек как правило более плоский, чем в свинговых танцах.

Популярные входы в позы и выходы из поз.

Например: Контрчек

- Венский вальс: левый флекерл – контрчек – слип пивот – правый флекерл;
- Быстрый фокстрот: плетение ПП – степ хоп в закрытую позицию – контрчек – слип пивот – пивоты со степ хопом.

Например: Оверсвей

- Танго: ш. 1–2 телемарка – оверсвей – шассе вправо – виск – ш. 2-3 променадного звена.

Например: Левый хинч

- Медленный вальс: двойной левый оверспин – хинч – правые пивоты в окончание спина.

Каскады из поз.

Например:

- Танго: ш. 1-2 телемарка, оверсвей троуей, поворот в закрытую позицию, сейм фут ланч, левые пивоты, контрчек, выход в ПП.

Например:

- Медленный вальс: быстрый открытый левый, оверсвей троуей, Grand Rond, правый хинч с Developpe, левый пивот с оверсвей, выход в ПП, открытый правый поворот.

Сокращения, принятые в тексте:

Впд – вперед

Нзд - назад

ПН - правая нога

ЛН – левая нога

ЛТ – линия танца

ДЦ – диагональ к центру

ДС – диагональ к стене

Ц - центр

ВП – вправо

ВЛ – влево

ПП – променадная позиция

КПП – контр променадная позиция

ППДК – позиция противодвижения корпуса

ПДК - противодвижение корпуса

М – медленно

Б – быстро

Приложение 11

Воспитательная работа.

Всем известно, что, обучая детей тому или иному виду деятельности, параллельно происходят процессы духовного, нравственного, эстетического воспитания. Занимаясь танцем, воспитанники много узнают не только об особенностях хореографии того или иного народа, но и о культуре, обычаях, музыке. Изучая бальный танец, дети

воспитываются на лучших образцах мировой классической музыки, знают многих композиторов, известных хореографов и исполнителей в любых жанрах танцевальной культуры.

Занятия в танцевально - спортивном клубе «Солнечные ритмы» ведутся по группам, соответственно дети учатся сосуществовать в коллективе, где у них развиваются навыки коллективного творчества, толерантности, взаимопомощи, дисциплинированности, ответственности и другие.

В программе «Комплексное развитие основных хореографических навыков», наряду с традиционным обучением танцу, предусмотрены и другие формы занятий: тематические беседы, работа с информационными средствами обучения, самостоятельные творческие задания, выступления на мероприятиях школы и города, совместная работа с социальными партнерами и родителями, походы на концерты, участие в конкурсах, индивидуальные занятия с одаренными детьми, тестирования и другие.

Цель воспитательной работы в танцевально - спортивном клубе «Солнечные ритмы»: создание комфортных условий для формирования и раскрытия творческой индивидуальности личности каждого ребенка.

Для реализации данной цели необходимо решать следующие задачи:

- Изучать интересы, способности и личные характеристики детей;
- Воспитывать в детях толерантность;
- Создавать условия для интеллектуального, эстетического, физического развития и коммуникативного самовыражения личности;
- Развивать творческую деятельность и активную жизненную позицию.

Для эффективного решения данных задач, необходимо дополнительно использовать следующие аспекты воспитательной работы:

- Постоянно совершенствовать методы и формы воспитательной работы с детьми
- Расширять общественные связи с социальными партнерами
- Повышать эффективность работы с родительской общественностью.

**План воспитательной работы
танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы»
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Цель мероприятия	Форма проведения и участия
СЕНТЯБРЬ				
1	День знаний	1 сентября	Духовно-нравственное воспитание	Выступление на концерте
2	«В здоровом теле – здоровый дух!» - пропаганда ЗОЖ	5 сентября	Пропаганда ЗОЖ	Танцевальный марафон с элементами игры.
3	Тематическая беседа на тему «Правила дорожного движения и	19 сентября	Формирование навыков соблюдения ПДД	Беседа с презентацией и

	правила поведения в общественном транспорте»			ситуативными заданиями.
ОКТАБРЬ				
4	Мероприятие «Хорошо нам рядышком с дедушкой и бабушкой» ко Дню пожилого человека	3 октября	Духовно-нравственное воспитание	Рассказ о своих бабушках и дедушках и знакомство с танцами 60-70-х годов
5	День учителя	5 октября	Духовно-нравственное воспитание	Участие учащихся
6	День отца	15 октября	Духовно-нравственное воспитание	Конкурсная программа
7	«Терроризм – зло против человечества»	17 октября	Толерантное воспитание	Беседа с презентацией
НОЯБРЬ				
8	День народного единства	4 ноября	Патриотическое воспитание	Творческий номер
9	Тематическая беседа на тему «Человек в мире правил»	14 ноября	Правовое воспитание	Беседа
10	Концертная программа ко Дню матери	26 ноября	Нравственное воспитание	Участие учащихся
ДЕКАБРЬ				
11	Тематическая беседа на тему «Улица как источник опасности»	5 декабря	Формирование навыков соблюдения ПДД	Беседа
12	День Конституции Российской Федерации	12 декабря	Патриотическое воспитание	Викторина
13	КТД «Новый год» новогодняя программа для учащихся	22-30 декабря	Нравственное воспитание	Участие в организации и проведении праздника
ЯНВАРЬ				
14	«Рождественская сказка»	9 января	Духовно-нравственное воспитание	Беседа о происхождении праздника, рождественские танцы, песни, колядки
15	«Контакты с незнакомыми людьми на улице».	конец месяца	Нравственное воспитание	Беседа с презентацией
ФЕВРАЛЬ				
16	День воина-интернационалиста. 35 лет со дня вывода войск из Афганистана	15 февраля	Патриотическое воспитание	Беседа, просмотр видеоролика
17	Концерт в честь Дня защитника отечества	23 февраля	Патриотическое воспитание	Выступление на концерте
18	Тематическая беседа на тему «Крепкая семья – крепкое государство»	27 февраля	Правовое воспитание	Беседа с ситуативным практикумом
МАРТ				

19	Концертная программа к 8 марта	начало месяца	Тематическое поздравление	Творческий номер
20	10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией	18 марта	Патриотическое воспитание	Беседа, просмотр фильма «Крым»
АПРЕЛЬ				
21	Всемирный день здоровья	7 апреля	Пропаганда ЗОЖ	Участие в спортивных мероприятиях
22	Тематическая беседа на тему «У ПДД каникул не бывает»	середина месяца	Формирование навыков соблюдения ПДД	Беседа
23	Отчетный концерт учащихся по итогам учебного года	28 апреля	Нравственное воспитание	Участие учащихся
МАЙ				
24	Тематическая беседа на тему «Наше здоровье в наших руках»	2 неделя	Пропаганда ЗОЖ	Беседа
25	Концерт в честь Дня победы	8 мая	Патриотическое воспитание	Выступление
26	День детских общественных организаций	19 мая	Тематическое поздравление	Творческий номер
ИЮНЬ				
27	День защиты детей	1 июня	Тематическое поздравление	Творческий номер
28	День России	12 июня	Тематическое поздравление	Творческий номер