Министерство образования и науки Пермского края
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Краевой центр художественного образования «Росток»

Новая редакция утверждена
на заседании педагогического совета
Протокол № 21 от "5" ОКТЯБРЯ 2020 г.

Председатель _____ Е.Г. Семакина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный бальный танец»

Возраст обучающихся – 5-18 лет
Срок реализации – 12 лет
Год разработки: 1998

Авторы-составители:
Гальперин Игорь Максимович,
педагог дополнительного образования;
Тынкасова Светлана Николаевна,
педагог дополнительного образования;
Санакоева Александра Юрьевна,
педагог дополнительного образования;
Ядрышникова Елизавета Александровна,
педагог дополнительного образования;
Авдеев Павел Владимирович,
педагог дополнительного образования.

г. Пермь, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Спортивный танец – многогранный вид спорта, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Бальные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития.

Бальные танцы зародились в Англии в конце XVIII – начале XIX вв. Являясь неотъемлемым элементом великосветских балов, изначально танцы были привилегией высшего общества. В конце XIX – начале XX вв. онис тали популярны среди низших слоев общества, которые посещали публичные танцевальные залы и «общественные ассамблеи». В начале 20-х годов прошлого столетия получили развитие соревнования по бальным танцам. В 1924 году в Англии при Имперском обществе учителей танца было создано отделение бальных танцев, задачей которого была выработка стандартов на музыку, шаги и технику исполнения бальных танцев. Постепенно спортивные танцы распространились по всей Европе, достигли Азии и Америки.

В 1997 году в мире танцевального спорта произошло знаменательное событие – Международный Олимпийский комитет объявил о полном признании Международной Федерации танцевального спорта (IDSF) полноправным членом Комитета, что предполагает возможное включение спортивных бальных танцев в программу Олимпийских игр.

Спортивный бальный танец объединяет в себе не просто спорт и искусство, а представляет собой богатейший вид творчества, отражающий все красоты мира, которые может показать человек, используя лишь один инструмент – собственное тело, а также красоту звука и ритма, линии, чувства, силы, скорости, напряжения и расслабления, цвета. Возможности «артистического вида спорта» опровергают наличие языковых барьеров, ибо красота гармонии всех граней спортивного танца понятны представителям любого этноса.

В настоящее время спортивный бальный танец завоевывает все более широкую популярность в России. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. В рамках субкультуры танцевального спорта ребенку с первых лет занятия танцами прививается определенный образ жизни, характеризующийся высоким уравнем культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), определенным стилем общения и поведения, отношений с другими людьми (взрослыми и

детьми, с противоположным полом), творческим восприятием музыки, танца и театрального искусства, самоактуализацией и самореализацией.

Представленная образовательная программа по спортивным бальным танцам разработанная в 1998 году, базируется на основных принципах государственной политики в области дополнительного образования, федеральной программы развития образования, с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных организаций.

Новая редакция программы доработана на основе нормативно-правовых документов:

- Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 годы (от 15.05.13);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Пермского края от 20.11.2014 № СЭД-26-01-04-1007 «Об утверждении положения об авторской образовательной программе»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

В программе представлена концепция педагогов дополнительного оброазования ансамбля бального танца «Круг друзей» в части набора учащихся и организации образовательного процесса по возрастам и степени подготовленности. Основу программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребенка.

Актуальность, новизна и практическая значимость

Учитывая то, что спортивные танцы перешли на качественно новый уровень, признанные Олимпийским комитетом как вид спорта, они в настоящее время нуждаются в дальнейшей разработке научных основ спортивной тренировки, анализе имеющихся средств, форм и методов работы. Следует систематизировать накопленный опыт работы тренеров-преподавателей по спортивным бальным танцам, адаптировать в образовательном процессе некоторые приемы «смежных» видов спорта. К сожалению, практически отсутствуют методические разработки, не разработана теория движений, существующий минимум литературы малодоступен и редко используется на практике.

Непосредственная связь спортивных танцев с усиленной физической подготовкой, историей и географией происхождения танцев, музыкой, актерским мастерством, эстетикой позволяет говорить об интегрированном воздействии на личность. Таким образом, в рамках реализации программы решается комплекс задач: обучающие, познавательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие, эстетические и профориентационные.

Данная программа составлена с применением научных методов исследования: контент-анализ психолого-педагогической, учебной и методической литературы; теоретического обобщения практических рекомендаций специалистов в области спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии; изучения опыта ведущих педагогов Федерации танцевального спорта России и Международной танцевально-спортивной федерации.

Предлагаемая программа содержит в себе вариативность в рамках танцевального спорта в части набора учащихся и организации образовательного процесса по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя основы спортивного танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии (модерн, джаз), элементы спортивной акробатики, дыхательной гимнастики.

Особенностями данной программы являются: технология организации учебного процесса, разнообразие видов деятельности, построение содержания образования на определенных принципах, учет индивидуальных особенностей обучающихся.

Принципы, основные направления

В целях успешной реализации программы необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. **Принцип целостности** личности ученика, его психосоматического, социокультурного единства, интегративного воздействия на него учебно-тренировочной и воспитательной деятельности. При этом приоритетными компонентами в процессе обучения должны выступать самореализация, саморазвитие, формирование патриотов Российской Федерации.

2. **Принцип непрерывности и преемственности** тренировочного процесса и образования.

3. **Принцип консолидации** усилий всех подразделений учреждения, направленных на разработку и реализацию программ, направленных на повышение спортивного мастерства, оптимизацию воспитательного, медико-практического, учебно-тренировочного процессов.

4. **Принцип дифференцированного подхода** к организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с учетом специфики и целевой установки:

- *в спортивно-оздоровительных группах:* принцип учебно-тренировочной работы – универсальность; задачи – укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, привитие интереса к избранному виду спорта;
- *в группах начальной подготовки:* принцип учебно-тренировочной работы – универсальность; задачи – укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовки, начальное обучение технике и тактике;
- *в учебно-тренировочных группах:* принцип учебно-тренировочной работы – универсальность с элементами спортивной специализации; задачи – укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовки, развитие специальных физических ачеств, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- *в группах спортивного совершенствования:* принцип учебно-тренировочной работы – специализированная подготовка, в основе которой учет индивидуальных способностей занимающихся; задачи – повышение уровня общей физической подготовки, специальной физической подготовки, совершенствование техники и тактики, подготовка спортсменов высокой квалификуции с гармоничным развитием духовных и физических качеств.

5. **Принцип научной обоснованности**, т.е. испльзования результатов научных исследований при разработке и реализации программ учебно-тренирововчного процесса.

6. **Принцип использования лучших отечественных и мировых достижений** с целью выработки оптимальных подходов к разработке и реализации программ

образовательного и учебно-тренировочного процесса для подготовки спортсменов высокого класса.

7. **Принцип психологической комфортности.** Данный принцип предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в коллективе и на занятиях такой общей атмосферы, которая комфортна и для детей, и для взрослых.

8. **Принцип социальной справедливости.** Реализация данного принципа предусматривает такое управление педагогическим коллективом и коллективом обучающихся, при котором каждый находится в равном положении с другими и все взаимодействие строится на основе понимания человека как цели управления, а не как его средства. Здесь же предполагается и создание в коллективе таких условий и предпосылок, которые дают возможность проявить свои способности не только «звездным личностям», но и всем остальным. Реализация принципа «социальной справедливости» позволяет избежать конфликтных ситуаций и создавать оптимальную рабочую атмосферу, способствующую достижению реальных результатов деятельности.

9. **Принцип постоянного обновления** предусматривает процесс непрерывного поиска новых путей, методов, способов и форм деятельности.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей формирующейся личности, актуализация способности к самовыражению в танце.

Обучающие задачи:

1. Обучение технике спортивных бальных танцев.
2. Обучение движению в ритме и темпе в соответствии с музыкой.
3. Изучение специальной танцевальной терминологии.
4. Формирование умения вести себя в обществе и на танцевальной площадке, в соответствии с основами танцевального этикета.
5. Знакомство с историей и географией танцев, с различными видами и направлениями хореографии, в т.ч. классическим танцем, современными жанрами.

Развивающие задачи:

1. Развитие музыкального слуха, чувства ритма, темпа, зрительной и музыкальной памяти.

2. Развитие творческого воображения, артистизма, фантазии через умение импровизировать, самостоятельно составлять вариации танцевальных фигур.
3. Развитие координации, вестибулярного аппарата, гибкости, ловкости, скоростных способностей, общей физической выносливости.
4. Развитие внимательности и наблюдательности, умения оценивать и анализировать.

Воспитательные задачи:

1. Формирование эстетического вкуса.
2. Воспитание чувства товарищества и коллективизма посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамблевые выступления).
3. Воспитание в каждом спортсмене самостоятельной, творчески мыслящей личности.
4. Приучение к преодолению трудностей, отвтественности, воспитание силы воли.

Профориентационные задачи:

1. Участие в инструкторско-судейской практике, помощь в организации и проведении турниров по спортивным танцам различного уровня.

СТРУКТУРА УЧЕБНОГО КУРСА

Программа физкультурно-спортивной направленности имеет многоступенчатую структуру учебно-тренировочного процесса, которая способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям учащихся.

Период обучения рассчитан на 12 лет. Возраст обучающихся – 5-18 лет.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной орбщеразвивающей программе осуществляется при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям спортивным бальным танцем. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Учебные группы могут формироваться из обучающихся разных годов обучения одного образовательного уровня.

Программа построена с учетом возрастных, физических, психологических и функциональных особенностей развития организма человека, что предполагает освоение обучающимися 4-х уровней:

1 уровень – спортивно-оздоровительный;

2 уровень – начальной спортивной подготовки;

3 уровень – учебно-тренировочный;

4 уровень – спортивного совершенствования.

Возраст	***Год обучения***	***Кол-во чел. в группе***	***Кол-во часов***		***Класс, разряд мастерства***
			в год	*в неделю*	
1. Спортивно-оздоровительный уровень					
5-6 лет	1 год	16	108	3	Н
2. Уровень начальной спортивной подготовки					
7-10 лет	2 год	16	144	4	Н
	3 год	14	216	6	Н
	4 год	14	216	6	Е
3. Учебно-тренировочный уровень					
10-15 лет	5 год	10	288	8	Е-Д
	6 год	10	288	8	Д-С, 3 разряд
	7 год	8	360	10	С-В, 3-2 разряд
	8 год	8	360	10	В-А, 2-1 разряд
	9 год	6	432	12	В-А, 1 разряд, КМС
4. Уровень спортивного совершенствования					
15-18 лет	10 год	4	432	12	В-А, КМС, МС
	11 год	4	504	14	
	12 год	2	504	14	

Уменьшение числа учащихся в группе на третьем и четвертом уровнях обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Методы:

- Словесные (беседа, объяснение).
- Наглядные (показ иллюстраций, видеозаписей, показ педагогом приемов исполнения, прослушивание фонограмм).
- Практические (выполнение тренировочных упражнений, отработка движений).

Формы:

- учебно-тренировочные (практические) занятия;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- занятие-игра;
- образовательно-воспитательные занятия;
- семинарские занятия, консультации и творческие встречи с интересными людьми - ведущими танцевальными парами Пермского края и РФ;
- видеопросмотры записей своих выступлений и выступление мастеров с последующим анализом и обсуждением;
- «погружение» (проведение учебно-тренировочных сборов в каникулярное время с итоговым контрольным занятием или соревнованием);
- педагогический и медицинский контроль;
- участие в концертных, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- посещение культурных мероприятий и конкурсов спортивного танца.
- использование дистанционных форм обучения при освоении теоретического материала (онлайн уроки, просмотр видео материалов с последующим выполнением заданий).

ОРГАНИЗИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Групповые занятия (изучение и отработка нового материала)
- занятия в малых группах и индивидуальные занятия (составление вариаций, изучение материалов, исходя из индивидуальных особенностей ребенка)
- бинарные занятия (работа двух педагогов одновременно)-позволяют, болеет эффективно осваивать программу (партия партнера, партия партнерши)
- самостоятельная практика (учебно-тренировочный уровень, уровень спортивного совершенствования), учащиеся самостоятельно обрабатывают полученные от педагога задания.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Освоение техники спортивных бальных танцев.
- Формирование у подрастающего поколения здорового образа жизни, развитие физических возможностей, достижение оптимального уровня спортивных результатов в избранном виде спорта.
- Воспитание у обучающихся физических, морально-этических и волевых качеств.
- Улучшение состояния здоровья, устранение дефектов осанки и повышение уровня физического развития.
- Приобретение обучающимися знаний в области гигиены, первой медицинской помощи и оценки физического состояния.
- Подготовка квалифицированных спортсменорв – резерва для сборных команд Пермского края и России.
- Знание общих теоретических понятий и терминов:

  - позиции ног,
  - позиции рук,
  - позиции в паре,
  - позиции европейских танцев,
  - позиции латиноамериканских танцев,
  - направление движения (линия танца, диагонали),
  - углы поворотов,
  - доли счета,
  - геометрия шагов,
  - диаграмма шагов,
  - вес тела,
  - ось поворота,
  - импульс движения,
  - ускорение.

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ

Для определения степени усвоения учащимися учебного материала используются результаты сдачи контрольно-переводных нормативов по спортивным танцам и физической подготовке, которые проводятся в конце каждого полугодия на каждом уровне подготовки.

Среди групп начальной подготовки 1 года обучения два раза в год (в конце каждого полугодия) проводятся закрытые контрольные соревнования. Использование подобной формы контроля обусловлено тем, что в данной возрастной категории не предусматривается квалификационный статус, соответствующий спортивным разрядам и классам мастерства.

Начиная со второго года обучения, учащиеся в течение года принимают участие в городских, краевых и российских соревнованиях по спортивным танцам по программе 4,6,8,10 танцев Н и Е классов. Для участия в соревнованиях наличие у каждого учащегося партнера по танцу является обязательным условием.

Результаты выступления учащихся на закрытых первенствах коллектива, городских, краевых и российских соревнованиях, а также итоги сдачи контрольно-переводных нормативов служат показателями качества освоения учащимися образовательной программы.

1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (1 год обучения)

Спортивно-оздоровительный уровень обучения включает в себя танцы международной программы с рекомендованными ограничениями, принятыми решением Исполкома Федерации танцевального спорта России. Вместе с тем, не исключается возможность обучения детей 5-6-летнего возраста международной программе танцев (не выше Е класса), если ребенок на данный период готов к усвоению более сложного материала и показывает значительные результаты во время тренировочного процесса.

На первом году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

По окончании годичного цикла тренировок юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовки и освоить программу танцев для этой возрастной группы.

Наличие у каждого учащегося партнера по танцу является не обязательным, но желательным условием.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Технико-тактическая подготовка: - Европейские танцы: медленный вальс - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча	36
2.	ОФП-разминка	18
3.	СФП-хореография	18
4.	Танцевальная подготовка	18
5.	Развивающие танцы	18
6.	Участие в соревнованиях	1-2 старта
	ИТОГО:	**108**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Технико-тактическая подготовка:**	**36**
	1.1.Европейские танцы:	
	• *Медленный вальс:*	12
	- закрытые перемены, - малый квадрат, - квадрат по четвертям, - упражнения с хлопками.	
	1.2.Латиноамериканские танцы:	
	• *Самба:*	12
	- пружинка, - основное движение (правое и левое), - виски влево и вправо.	
	• *Ча-ча-ча:*	12
	- шассе в сторону, - основное движение, - Чек (Нью-Йорк),	

	- повороты на месте влево и выправо, - упражнения с хлопками.	
2.	**Общая физическая подготовка (ОФП-разминка)** Разминка – упражнения для развития координации движения, умения ориентироваться в пространстве, выполнять команды, для укрепления мышц стопы: • игроритмика – выполнение упражнений под музыку; • перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг), повороты направо и налево; • общеразвивающие упражнения: - на носках, каблуках, - перекаты стопы, - высоко поднимая колени, - выпады, - ход лицом и спиной, - бег с подскоками, - галоп лицом и спиной в центр круга и со сменой движений.	**18**
3.	**Специальная физическая подготовка (СФП-хореография)** Элементы классического танца: • *основные позиции рук:* - подготовительная, - первая, - вторая, - третья;	**18**

	• *основные позиции ног:* - естественная, - первая, - вторая, - третья, - четвертая, - шестая; • *упражнения для ног:* - плие, - батман тондю; • *середина на полу* (на ковриках).	
4.	**Танцевальная подготовка** Исполнительская практика Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	**18** 8 6 4
5.	**Развивающие танцы** • Диско-танцы: - бесконтактные – «Стирка», «Локомотив», - контактные – «Вару-вару», «Модный рок», «Полька» • Элементы танца, танцевальные комбинации	**18**
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях согласно плану ФТС ПК	1-2 старта

2. УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2-4 год обучения

Уровень начальной спортивной подготовки включает в себя танцы международной программы с рекомендованными ограничениями, принятыми решением Исполкома Федерации танцевального спорта России. Хотя не исключается возможность обучения данного возраста детей международной программе танцев (не выше Е класса), если ребенок на данный период готов к усвоению более сложного материала и показывает значительные результаты во время тренировочного процесса.

Максимальный объем учебно-тренировочной работы 2 года обучения – 4 часа в неделю, 3-го и 4-го годов обучения – 6 часов в неделю.

По окончании годичного цикла тренировок юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовки и освоить программу танцев для этой возрастной группы.

Наличие у каждого учащегося партнера по танцу является не обязательным, но желательным условием.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	18
2.	Технико-тактическая подготовка: - Европейские танцы: медленный вальс - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча	54
3.	ОФП-разминка	18
4.	СФП-хореография	18
5.	Танцевальная подготовка	36
6.	Участие в соревнованиях	1-2 старта
	ИТОГО:	**144**

3 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	18
2.	Технико-тактическая подготовка: - Европейские танцы: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, джайв	90
3.	ОФП-разминка	18
4.	СФП-хореография	18
5.	Танцевальная подготовка	72
6.	Участие в соревнованиях	3-4 старта
	ИТОГО:	**216**

4 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	18
2.	Технико-тактическая подготовка: - Европейские танцы: медленный вальс, венский вальс, быстрый фокстрот - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, джайв	90
3.	ОФП-разминка	18
4.	СФП-хореография	18
5.	Танцевальная подготовка	72
6.	Участие в соревнованиях	5-6 стартов
	ИТОГО:	**216**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Теоретическая подготовка:**	**18**
	- лекции на тему: «Личная гигиена танцора», «Нужны ли нам танцы», «Здоровый образ жизни», «Умеем ли мы дышать»;	2
	- инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в учреждении;	2
	- общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;	4
	- видеопросмотр и разбор программ, анализ фигур латиноамериканской и европейской программы;	6
	- основные музыкальные термины (вступление, ритм, темп и т.д.)	4

2.	**Технико-тактическая подготовка:** 2.1.Европейские танцы: • *Медленный вальс:* - закрытые перемены, - малый квадрат, - квадрат по четвертям, - упражнения с хлопками. 2.2.Латиноамериканские танцы: • *Самба:* - пружинка, - основное движение (правое и левое), - виски влево и вправо. • *Ча-ча-ча:* - шассе в сторону, - основное движение, - Чек (Нью-Йорк), - повороты на месте влево и выправо, - кукарача, - тайм-степ, - упражнения с хлопками.	**54** 18 18 18
3.	**Общая физическая подготовка** • игроритмика – выполнение упражнений под музыку; • перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг), повороты направо и налево; • общеразвивающие упражнения: - на носках, каблуках, - перекаты стопы, - высоко поднимая колени, - выпады, - ход лицом и спиной, - бег с подскоками, - галоп лицом и спиной в центр круга и со сменой движений.	**18**
4.	**Специальная физическая подготовка** Элементы классического танца:	**18**

	• *основные позиции рук:* - подготовительная, - первая, - вторая, - третья; • *основные позиции ног:* - естественная, - первая, - вторая, - третья, - четвертая, - шестая; • *упражнения для ног:* - плие, - батман тондю; • *середина на полу* (на ковриках). Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.	
5.	**Танцевальная подготовка** Исполнительская практика Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	**36** 16 12 8
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ФТС ПК, и в соревнованиях согласно плану ФТСР	1-2 старта

3 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Теоретическая подготовка:** - лекции на тему: «Личная гигиена танцора», «Правильное дыхание в танце», «Здоровый образ жизни», «Организация соревнований по спортивным танцам»; - инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в учреждении; - общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;	**18** 2 2 4

	- видеопросмотр и разбор программ, анализ фигур латиноамериканской и европейской программы; - основные музыкальные термины (вступление, ритм, темп и т.д.)	8 2
2.	**Технико-тактическая подготовка:** 2.1.Европейские танцы: • *Медленный вальс:* - правый поворот, - левый поворот, - виск, - виск назад, - поступательное шассе, - лок степ вперед, - лок назад. • *Венский вальс:* - правый поворот. • *Быстрый фокстрот:* - квадрат, - четвертной поворот, - правый поворот, - типпл шассе вправо, - лок степ вперед, - лок назад. 2.2. Латиноамериканские танцы: • *Самба:* - поступательное основное движение, - самба ход на месте, - самба хоб ПП, - боковой самба ход, - ботафого с продвижением, - ботафого в теневой позиции, - вольтва с продвижением вправо и влево. • *Ча-ча-ча:* - плечо к плечу, - рука в руке,	**90** 18 9 18 18 18

	- повороты на месте вправо и влево, - повороты под рукой, - раскрытие вправо. • *Джайв:* - основное движение, - перемена места слева направо, - перемена места справа налево, - болл чейндж, - основное фоллэвей движение.	9
3.	**Общая физическая подготовка** • игроритмика – выполнение упражнений под музыку; • перестроения для танцев, повороты направо и налево; • общеразвивающие упражнения.	**18** 4 4 10
4.	**Специальная физическая подготовка** Элементы классического танца: • *основные позиции рук*: - подготовительная, - первая, - вторая, - третья; • *основные позиции ног:* - естественная, - первая, - вторая, - третья, - четвертая, - шестая; • *упражнения для ног:* - плие, - батман тондю; • *середина на полу* (на коврике). Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.	**18**
5.	**Танцевальная подготовка** Исполнительская практика	**72** 32

	Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	24 16
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ФТС ПК, и в соревнованиях согласно плану ФТСР	3-4 старта

4 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Теоретическая подготовка:** - лекции на тему: «Личная гигиена танцора», «Правильное дыхание в танце», «Здоровый образ жизни», «Организация соревнований по спортивным танцам»; - инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в учреждении; - общие теоретические понятия и терминология спортивного танца; - видеопросмотр и разбор программ, анализ фигур латиноамериканской и европейской программы; - основные музыкальные термины (вступление, ритм, темп и т.д.)	**18** 2 2 4 8 2
2.	**Технико-тактическая подготовка:** 2.1.Европейские танцы: • *Медленный вальс:* - поступательное шассе вправо, - левое корте, - шассе из ПП, - наружная перемена, - правый спин-поворот, - правый поворот с хезитейшн. • *Венский вальс:* - правый поворот. • *Быстрый фокстрот:* - поступательное шассе, - четвертной поворот, - правый спин-поворот, - правый поворот с хизитейшн,	**90** 18 9 18

	- левый шассе поворот, - правый пивот поворот, - кросс шассе, - зигзаг. 2.2. Латиноамериканские танцы: • *Самба:* -левый поворот, - крис кросс, - сольная вольта на месте вправо и влево, - ботафого в ПП и ОПП. • *Ча-ча-ча:* - веер, - клюшка, - алемана, - три ча-ча-ча, - закрытый хип твист, - открытый хип твист. • *Джайв:* - звено, - смена рук за спиной, - хлыст, - американский спин, - стой-иди, - свивлы с носка на каблук.	18 18 9
3.	**Общая физическая подготовка** • игроритмика – выполнение упражнений под музыку; • перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг), повороты направо и налево; • общеразвивающие упражнения: - на носках, каблуках, - перекаты стопы, - высоко поднимая колени, - выпады, - ход лицом и спиной,	**18**

	- бег с подскоками, - галоп лицом и спиной в центр круга и со сменой движений.	
4.	**Специальная физическая подготовка** Элементы классического танца: • *основные позиции рук:* - подготовительная, - первая, - вторая, - третья; • *основные позиции ног:* - естественная, - первая, - вторая, - третья, - четвертая, - шестая; • *упражнения для ног:* - плие, - батман тондю; • *середина на полу* (на коврике). Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.	**18**
5.	**Танцевальная подготовка** Исполнительская практика Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	**72** 32 24 16
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ФТС ПК, и в соревнованиях согласно плану ФТСР	5-6 стартов

3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ УРОВЕНЬ (5-9 год обучения)

Приоритетными направлениями данного этапа обучения является повышение уровня физической и функциональной подготовки, овладение основами техники танцев международной программы, приобретение соревновательного опыта посредством участия в конкурсах различного уровня.

На данном уровне наличие у каждого учащегося партнера по танцу является обязательным условием. Пары формируются в начале каждого учебного года, в исключительных случаях – в середине сезона.

Критерии формирования пары:

- по возрастному принципу,
- по психологической и физиологической (рост, вес) совместимости партнеров,
- по состоянию психологического климата в паре.

Учебно-тренировочный уровень включает в себя:

- начальную спортивную специализацию – 5, 6 годы обучения,
- углубленную спортивную специализацию – 7, 8, 9 годы обучения.

Максимальный объем учебно-тренировочной работы 5, 6 годов обучения – 8 часов в неделю, 7, 8 годов обучения – 10 часов в неделю, 9 года обучения – 12 часов в неделю.

С первого года обучения учебно-тренировочного уровня вводится специальная спортивная дисциплина – основы классического танца, целью которой является укрепление у детей позвоночника, мышц рук, ног, выработка определенных навыков движения, что является необходимым условием для усвоения правильной техники латиноамериканских и европейских танцев.

На этапе углубленной спортивной специализации в обязательную программу вводятся дополнительные дисциплины и элементы сопутствующих видов спорта, способствующие дальнейшему повышению уровня физических возможностей, а также расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Учащиеся привлекаются к участию в оценке выступлений учащихся на промежуточных испытаниях и соревнованиях внутри коллектива, т.к. именно к этому этапу они в достаточной степени овладевают навыками анализа и сравнения, обладают определенным уровнем знаний и имеют опыт соревновательной практики.

Значительное внимание на учебно-тренировочном уровне уделяется контрольно-переводным испытаниям, которые проводятся в конце каждого учебного года и являются основанием для перевода на следующую ступень.

Учащиеся 5-го года обучения должны выполнить нормативы Е класса и показать знания по основным дисциплинам:

- теория латиноамериканского танца,
- теория европейского танца,
- основы классического танца,
- акробатика (растяжка, виды шпагата, колесо, прыжки),
- элементы художественной гимнастики (работа со скаклкой, мячом).

Учащиеся 6-го года обучения должны выполнить нормативы Д класса и показать знания по основным дисциплинам:

- теория латиноамериканского танца,
- теория европейского танца,
- классический танец (станок, середина),
- акробатика (растяжка, виды шпагата, колесо, прыжки),
- элементы художественной гимнастики (работа со скаклкой, мячом).

Учащиеся 7-8-го годов обучения должны выполнить нормативы С, В, А класса и показать знания по основным дисциплинам:

- композиция и теория латиноамериканского танца,
- композиция и теория европейского танца,
- классический танец (станок, середина),
- акробатика (растяжка, виды шпагата, колесо, прыжки),
- элементы художественной гимнастики (работа со скаклкой, мячом).

Учащиеся 9-го года обучения должны выполнить нормативы А, S класса и показать знания по основным дисциплинам:

- композиция и теория латиноамериканского танца (популярные вариации),
- композиция и теория европейского танца (популярные вариации),
- классический танец (станок, середина),
- акробатика (растяжка, виды шпагата, колесо, прыжки),
- элементы художественной гимнастики (работа со скаклкой, мячом).

Спортсмены уровня начальной спортивной специализации обязаны выступать на турнирах различного уровня (краевого, межрегионального, российского, международного), от результатов которых зависит квалификация и класс спортсмена. Результаты соревнований также являются основанием поэтапного перевода учащихся на следующую ступень.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Начальная спортивная специализация

5 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	36
2.	Технико-тактическая подготовка: - Европейские танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, быстрый фокстрот - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, джайв	108
3.	ОФП-разминка	36
4.	СФП-хореография	36
5.	Танцевальная подготовка	72
6.	Участие в соревнованиях	10-12 стартов
	ИТОГО:	**288**

6 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	36
2.	Технико-тактическая подготовка: - Европейские танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, быстрый фокстрот - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, джайв	108
3.	ОФП-разминка	36
4.	СФП-хореография	36
5.	Танцевальная подготовка	72
6.	Участие в соревнованиях	10-12 стартов
	ИТОГО:	**288**

Углубленная спортивная специализация

7 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	36
2.	Технико-тактическая подготовка:	144

	- Европейские танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв	
3.	ОФП-разминка	36
4.	СФП-хореография	54
5.	Танцевальная подготовка	90
6.	Участие в соревнованиях	10-12 стартов
	ИТОГО:	**360**

8 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	36
2.	Технико-тактическая подготовка: - Европейские танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв	144
3.	ОФП-разминка	36
4.	СФП-хореография	54
5.	Танцевальная подготовка	90
6.	Участие в соревнованиях	10-12 стартов
	ИТОГО:	**360**

9 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	36
2.	Технико-тактическая подготовка: - Европейские танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв	180
3.	ОФП-разминка	36
4.	СФП-хореография	72

5.	Танцевальная подготовка	108
6.	Участие в соревнованиях	10-12 стартов
	ИТОГО:	**432**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Начальная спортивная специализация

5 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Теоретическая подготовка:** - лекции на тему: «Физкультура и спорт в России», «Обзор состояния вида спорта спортивного бального танца», «Сведения о строении организма человека», «Гигиена и закаливание»; - основы техники исполнения фигур.	**36** 6 30
2.	**Технико-тактическая подготовка:** 2.1.Европейские танцы: • *Медленный вальс:* - телемарк, - открытый телемарк, - шассе в ПП, - крыло, - импетус поворот, - открытый импетус поворот, - плетение. • *Танго:* - ход, - поступательный боковой шаг, - поступательное звено, - закрытый променад, - основной левый поворот, - открытый левый поворот, - открытый променад, - файвстеп. • *Венский вальс:*	**108** 14 18 8

	- правый поворот. • *Быстрый фокстрот:* - типпл шассе влево, - бегущее окончание, - импетус поворот, - телемарк, - В6. 2.2. Латиноамериканские танцы: • *Самба:* - поворот на трех шагах, - коса, - самба лики, - мэйпоул (непрерывный вольтовый поворот влево и вправо) • *Ча-ча-ча:* - правый волчок, - левый волчок, - локон, - раскрытие левого плеча. • *Румба:* - основное движение, - поступательный ход, - поворот на месте влево и вправо, - чек (Нью-Йорк), - рука в руке, - кукарача. • *Джайв:* - цыплячий ход, - раскручивание от руки, - флики в брейк, - простой спин.	14 14 14 14 12
3.	**Общая физическая подготовка** Разминка: - гимнастика на полу, - силовые упражнения,	**36**

	- упражнения на развитие координации, - йога для спортсменов, - элементы пластики (джаз).	
4.	**Специальная физическая подготовка** • Элементы классического танца: - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног; - развитие элементарных навыков координации, - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги, - ориентация в танцевальном зале по точкам, - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки. • Введение в работу гимнастического тренажа и ритмики. • Изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика. • Работа с предметами (скакалка, мяч).	**36**
5.	**Танцевальная подготовка** Исполнительская практика Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	**72** 32 24 16
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ФТС ПК, и в соревнованиях согласно плану ФТСР	10-12 стартов

6 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Теоретическая подготовка:** - лекции на тему: «Физкультура и спорт в России», «Обзор состояния вида спорта спортивного бального танца», «Сведения о строении организма человека», «Гигиена и закаливание»; - основы техники исполнения фигур.	**36** 6 30
2.	**Технико-тактическая подготовка:** 2.1.Европейские танцы: • *Медленный вальс:* - дрэг хэзитейшн,	**108** 14

	- кросс хэзитейшн, - плетений из ПП, - двойной левый спин, - шассе с поворотом вправо, - лок с поворотом, - левый пивот. • *Танго:* - корте назад, - левый поворот на поступательном боковом шаге, - променадное звено, - закрытый променад, - правый твист поворот, - наружный свивл, - рок поворот, - открытый променад назад, - форстеп. • *Венский вальс:* - правый поворот, - перемена с правого на левый поворот, - перемена с левого на правый поворот. • *Быстрый фокстрот:* - двойной левый спин, - левый пивот, - четыре быстрых бегущих шага, - перемена направления. 2.2. Латиноамериканские танцы: • *Самба:* - закрытые роки, - карта джата, - аргентинские кроссы, - роки назад. • *Ча-ча-ча:* - турецкое полотенце, - спираль,	14 12 14 14 14

	- кубинский брейк в открытой позиции, - кубинский брейк в открытой ОПП. • *Румба:* - плечо к плечу, - алеама, - клюшка, - закрытый хип твист, - открытый хип твист, - раскрытие вправо. • *Джайв:* - ход (медленный, быстрый), - хлыст с откидыванием, - хлыст с двойным кроссом, - перекрученная перемена мест слева направо.	14 12
3.	**Общая физическая подготовка** Разминка: - гимнастика на полу, - силовые упражнения, - упражнения на развитие координации, - йога для спортсменов, - элементы пластики (джаз).	**36**
4.	**Специальная физическая подготовка** • Элементы классического танца: - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног; - развитие элементарных навыков координации, - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги, - ориентация в танцевальном зале по точкам, - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки. • Введение в работу гимнастического тренажа и ритмики. • Изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика. • Работа с предметами (скакалка, мяч).	**36**
5.	**Танцевальная подготовка**	**72**

	Исполнительская практика Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	32 24 16
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ФТС ПК, и в соревнованиях согласно плану ФТСР	10-12 стартов

Углубленная спортивная специализация

7 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Теоретическая подготовка:** - лекции на тему: «Физкультура и спорт в России», «Обзор состояния вида спорта спортивного бального танца», «Сведения о строении организма человека», «Гигиена и закаливание»; - основы техники исполнения фигур.	**36** 6 30
2.	**Технико-тактическая подготовка:** 2.1.Европейские танцы: • *Медленный вальс:* - изогнутое перо, - шассе с поворотом влево, - изогнутый тройной шаг, - двойной левый спин, - виск влево, - закрытое крыло. • *Танго:* - рок с левой ноги, с правой ноги, - променадное окончание, - мини файвстеп, - фор степ перемена, - правый променадный поворот, - виск. • *Венский вальс:* - правый поворот, - перемена с правого на левый поворот,	**144** 16 16 12

	- перемена с левого на правый поворот, - левый поворот. • *Медленный фокстрот:* - перо, - изогнутое перо, - ховер перо, - перо окончание, - тройной шаг, - изогнутый тройной шаг, - правый поворот, - открытый правый поворот из ПП, - правый твист поворот, - левый поворот, - левая волна, - перемена направления.	16
	• *Быстрый фокстрот:* - бегущий зигзаг, - кросс свивл, - типси влево и вправо, - быстрый открытый левый поворот, - открытый импетус, - открытый телемарк.	12
	2.2. Латиноамериканские танцы: • *Самба:* - локи с продвижением, - крузадо ход и локи в теневой позиции, - контр ботафого, - правый ролл, - раскручивание от руки.	16
	• *Ча-ча-ча:* - лассо, - тайм степ в ритме гуапача, - спиральный закрытый хип твист, - спиральный открытый хип твист,	16

	- следуй за лидером. • *Румба:* - правый волчок, - спираль, - боковой шаг, - фектование, - фоллэвей (аида), - кубинские роки, - локон. • *Пасодобль:* - аппель, - основное движение, - на месте, - шассе, - перемещение, - атака, - разделение, - плащ, - променад, - закрытие из променада, - из променада в обратный променад. • *Джайв:* - испанские руки, - левый хлыст, - ветряная мельница, - перекрученная фоллэвей с откидыванием.	12 16 12
3.	**Общая физическая подготовка** Разминка: - гимнастика на полу, - силовые упражнения, - упражнения на развитие координации, - йога для спортсменов, - элементы пластики (джаз).	**36**
4.	**Специальная физическая подготовка**	**54**

	• Элементы классического танца: - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног; - развитие элементарных навыков координации, - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги, - ориентация в танцевальном зале по точкам, - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки. • Введение в работу гимнастического тренажа и ритмики. • Изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика. • Работа с предметами (скакалка, мяч).	
5.	**Танцевальная подготовка** Исполнительская практика Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	**90** 60 15 15
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ФТС ПК, и в соревнованиях согласно плану ФТСР	10-12 стартов

8 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Теоретическая подготовка:** - лекции на тему: «Физкультура и спорт в России», «Обзор состояния вида спорта спортивного бального танца», «Сведения о строении организма человека», «Гигиена и закаливание»; - основы техники исполнения фигур.	**36** 6 30
2.	**Технико-тактическая подготовка:** 2.1.Европейские танцы: • *Медленный вальс:* - правая шпилька, - наружный спин, - лок с поворотом в боковой лок, - левый фоллэвей и сплин пивот, - фоллэвей виск.	**144** 16

	• *Танго:* - форстеп с поворотом, - виск влево, - фоллэвей форстеп, - наружный спин, - открытый телемарк, - двойной променад, - шассе.	16
	• *Венский вальс:* - правый поворот, - перемена с правого на левый поворот, - перемена с левого на правый поворот, - левый поворот.	12
	• *Медленный фокстрот:* - импетус поворот, - открытый импетус поворот, - телемарк, - открытый телемарк, - правый телемарк, - виск, - плетение из ПП, - правое плетение, - слип пивот, - топ спин, - левый спин.	16
	• *Быстрый фокстрот:* - ховер корте, - шесть быстрых бегущих шагов, - лок с поворотом, - правая шпилька, - перекрученный лок с поворотом.	12
	2.2. Латиноамериканские танцы: • *Самба:* - карусель,	16

	- круговая вольта в правой позиции, - вольта с одноименных ног, - вольта с продвижением в теневой позиции. • *Ча-ча-ча:* - дробленый кубинский брейк в открытой ОПП, - кросс бейсик с сольным поворотом дамы, - раскручивание от руки. • *Румба:* - продолжительный хип твист, - альтернативное основное движение, - раскрытие влево, вправо, - кики ход вперед, назад, - условное раскрытие, - лассо, - три алеманы. • *Пасодобль:* - шестнадцать, - большой круг, - уклонение, - левый фоллэвей, - открытый телемарк. - смены ног, - вариация с левой ноги, - удар шпагой, - променадное звено, - твист поворот, - фоллэвей окончание к разделению. • *Джайв:* - закрученный хлыст, - толчок левым плечом (бедром), - смена мест справа налево с двойным поворотом, - спин плечами.	16 12 16 12
3.	**Общая физическая подготовка** Разминка:	**36**

	- гимнастика на полу, - силовые упражнения, - упражнения на развитие координации, - йога для спортсменов, - элементы пластики (джаз).	
4.	**Специальная физическая подготовка** • Элементы классического танца: - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног; - развитие элементарных навыков координации, - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги, - ориентация в танцевальном зале по точкам, - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки. • Введение в работу гимнастического тренажа и ритмики. • Изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика. • Работа с предметами (скакалка, мяч).	**54**
5.	**Танцевальная подготовка** Исполнительская практика Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	**90** 60 15 15
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ФТС ПК, и в соревнованиях согласно плану ФТСР	10-12 стартов

9 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Теоретическая подготовка:** - лекции на тему: «Физкультура и спорт в России», «Обзор состояния вида спорта спортивного бального танца», «Сведения о строении организма человека», «Гигиена и закаливание»; - основы техники исполнения фигур.	**36** 8 28
2.	**Технико-тактическая подготовка:** 2.1.Европейские танцы:	**180**

	• *Медленный вальс:* - правый твист поворот, - двойной открытый телемарк, - перекрученный лок с поворотом, - фоллэвей правый поворот, - бегущий спин поворот, - двойной правый спин.	18
	• *Танго:* - быстрый лок назад, - быстрое шассе вправо, - фоллэвей променад, - правые спины, - левый фоллэвей и слип пивот, - наружный свивл с поворотом влево, - чейз.	18
	• *Венский вальс:* - правый поворот, - перемена с правого на левый поворот, - перемена с левого на правый поворот, - левый поворот, - перемены назад.	18
	• *Медленный фокстрот:* - ховер кросс, - наружный свивл, - ховер телемарк, - фоллэвей виск, - виск влево, - левый фоллэвей, - правый зигзаг из ПП, - плетение, - перо назад, - продолженная левая волна, - правый ховер телемарк.	18
	• *Быстрый фокстрот:*	18

	- румба кросс, - фиш тейл, - дрег, - бегущий спин поворот, - наружный спин. 2.2. Латиноамериканские танцы: • *Самба:* - бег из променада в обратный променад, - ритмическое баунс движение. - смены ног. • *Ча-ча-ча:* - продолжительный круговой хип твист, - дробленый кубинский брейк из открытой ОПП и ПП, - способы смены ног. • *Румба:* - продолжительный круговой хип твист, - три тройки, - левый волчок, - раскрытие из левого волчка, - синкопированный кубинский рок, - усложненный хип твист, - скользящие дверцы. • *Пасодобль:* - фреголина (включая фарол), - альтернативное окончание в ПП, - ля пассе. - синкопированное разделение, - бандерильи, - твисты, - плащ шассе, - спины с продвижением из ПП, - спины с продвижением из ОПП, - испанская линия, - дроби фламенко.	16 16 16 16

	• *Джайв:* - хлыст спин, - чаггинг, - муч, - катапульта, - майами спешиал.	16
3.	**Общая физическая подготовка** Разминка: - гимнастика на полу, - силовые упражнения, - упражнения на развитие координации, - йога для спортсменов, - элементы пластики (джаз).	**36**
4.	**Специальная физическая подготовка** • Элементы классического танца: - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног; - развитие элементарных навыков координации, - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги, - ориентация в танцевальном зале по точкам, - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки. • Введение в работу гимнастического тренажа и ритмики. • Изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика. • Работа с предметами (скакалка, мяч).	**72**
5.	**Танцевальная подготовка** Исполнительская практика Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	**108** 72 18 18
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ФТС ПК, и в соревнованиях согласно плану ФТСР	10-12 стартов

4. УРОВЕНЬ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Основной принцип учебно-тренировочного процесса – специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей учащегося, направленная на развитие умения использовать полученные знания на практике (как в условиях занятия, так и соревнований).

Максимальный объем учебно-тренировочной работы 10 год обучения – 12 часов в неделю, 11,12 годов обучения – 14 часов в неделю.

На фоне общего увеличения количества часов повышается объем специальных тренировочных нагрузок и количество участия в соревнованиях. Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на выбор учащимся профилирующей программы и углубление учебно-тренировочного процесса с учетом выбора программы.

Учащиеся данного уровня должны выполнить нормативы А, S класса, иметь присвоенный разряд или выполнить нормативы для присвоения разрядов КМС и МС, а также сдать нормативы по основным дисциплинам:

- композиция и теория латиноамериканского танца (популярные вариации),
- композиция и теория европейского танца (популярные вариации),
- классический танец (станок, середина),
- акробатика (растяжка, виды шпагата, колесо, прыжки),
- элементы художественной гимнастики (работа со скаклкой, мячом).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	36
2.	Технико-тактическая подготовка: - Европейские танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв	180
3.	ОФП-разминка	36
4.	СФП-хореография	72
5.	Танцевальная подготовка	108
6.	Участие в соревнованиях	по индивидуальному плану

	ИТОГО:	**432**

11 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	36
2.	Технико-тактическая подготовка: - Европейские танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв	200
3.	ОФП-разминка	52
4.	СФП-хореография	72
5.	Танцевальная подготовка	144
6.	Участие в соревнованиях	по индивидуальному плану
	ИТОГО:	**504**

12 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	36
2.	Технико-тактическая подготовка: - Европейские танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот - Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв	200
3.	ОФП-разминка	62
4.	СФП-хореография	62
5.	Танцевальная подготовка	144
6.	Участие в соревнованиях	по индивидуальному плану
	ИТОГО:	**504**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Теоретическая подготовка:**	**36**

	- лекции на тему: «Физкультура и спорт в России», «Обзор состояния вида спорта спортивного бального танца», «Сведения о строении организма человека», «Гигиена и закаливание»; - основы техники исполнения фигур.	8 28
2.	**Технико-тактическая подготовка:** 2.1.*Европейские танцы:* Совершенствование техники исполнения изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональность и выразительность исполнения, создание стиля и образа пары. 2.2. *Латиноамериканские танцы:* Совершенствование техники исполнения изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональность и выразительность исполнения, создание стиля и образа пары.	**180** 90 90
3.	**Общая физическая подготовка** Разминка: - гимнастика на полу, - силовые упражнения, - упражнения на развитие координации, - йога для спортсменов, - элементы пластики (джаз).	**36**
4.	**Специальная физическая подготовка** • Элементы классического танца: - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног; - развитие элементарных навыков координации, - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги, - ориентация в танцевальном зале по точкам, - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки. • Введение в работу гимнастического тренажа и ритмики. • Изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная	**72**

	гимнастика. • Работа с предметами (скакалка, мяч).	
5.	**Танцевальная подготовка** Исполнительская практика Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	**108** 72 18 18
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ФТС ПК, и в соревнованиях согласно плану ФТСР	индивидуально

11 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Теоретическая подготовка:** - лекции на тему: «Физкультура и спорт в России», «Обзор состояния вида спорта спортивного бального танца», «Сведения о строении организма человека», «Гигиена и закаливание»; - основы техники исполнения фигур.	**36** 18 18
2.	**Технико-тактическая подготовка:** 2.1.*Европейские танцы:* Совершенствование техники исполнения изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональность и выразительность исполнения, создание стиля и образа пары. 2.2. *Латиноамериканские танцы:* Совершенствование техники исполнения изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональность и выразительность исполнения, создание стиля и образа пары.	**200** 100 100
3.	**Общая физическая подготовка** Разминка: - гимнастика на полу, - силовые упражнения,	**52**

	- упражнения на развитие координации, - йога для спортсменов, - элементы пластики (джаз).	
4.	**Специальная физическая подготовка** • Элементы классического танца: - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног; - развитие элементарных навыков координации, - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги, - ориентация в танцевальном зале по точкам, - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки. • Введение в работу гимнастического тренажа и ритмики. • Изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика. • Работа с предметами (скакалка, мяч).	**72**
5.	**Танцевальная подготовка** Исполнительская практика Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	**144** 36 36 72
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ФТС ПК, и в соревнованиях согласно плану ФТСР	индивидуально

12 год обучения

№	Название раздела программы, тем	Кол-во часов
1.	**Теоретическая подготовка:** - лекции на тему: «Физкультура и спорт в России», «Обзор состояния вида спорта спортивного бального танца», «Сведения о строении организма человека», «Гигиена и закаливание»; - основы техники исполнения фигур.	**36** 18 18
2.	**Технико-тактическая подготовка:** 2.1.*Европейские танцы:* Совершенствование техники исполнения изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов,	**200** 100

	синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональность и выразительность исполнения, создание стиля и образа пары. 2.2. *Латиноамериканские танцы:* Совершенствование техники исполнения изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональность и выразительность исполнения, создание стиля и образа пары.	100
3.	**Общая физическая подготовка** Разминка: - гимнастика на полу, - силовые упражнения, - упражнения на развитие координации, - йога для спортсменов, - элементы пластики (джаз).	**62**
4.	**Специальная физическая подготовка** • Элементы классического танца: - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног; - развитие элементарных навыков координации, - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги, - ориентация в танцевальном зале по точкам, - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки. • Введение в работу гимнастического тренажа и ритмики. • Изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика. • Работа с предметами (скакалка, мяч).	**62**
5.	**Танцевальная подготовка** Исполнительская практика Постановочная и концертная деятельность Индивидуальная работа	**144** 36 36 72
6.	**Участие в соревнованиях** Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ФТСПК, и в	индивидуально

	соревнованиях согласно плану ФТСР	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Организация учебного процесса

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Большое значение имеет качество учебного материала, на основе которого ведутся занятия, - танцевальный и музыкальный материал. Подбор репертуара должен соответствовать трем главным требованиям: идейности, художественности и доступности.

Каждое занятие можно условно разделить на пять связанных между собой частей:

1. Вводная часть.
2. Ритмические упражнения.
3. Упражнения для развития техники танца.
4. Основная часть.
5. Заключительная часть.

Продолжительность каждой части занятия и распределение в ней учебного материала корректируются в зависимости от подготовленности, возраста, способностей детей, сложности материала. Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить вводной части и тренировочным упражнениям. Помере увеличения разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторению и закреплению танцевального материала, совершенствованию стиля и манеры исполнения.

Вводная часть помогает организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятия. Вводная часть включает в себя организованный вход детей в танцевальный зал, приветственный поклон педагогу, краткую беседу о содержании и основных задачах предстоящего занятия.

На самом первом занятии в краткой беседе происходит знакомство детей организационными моментами: распорядок занятия, требования к одежде, обуви, внешнему виду, поведению и т.д.

Ритмические упражнения способствуют выработке навыков передвижения и перестроения. Дети знакомятся с такими понятиями как «шеренга», «колонна», «дистанция», а также учатся перестраиваться в круг, квадрат, змейку, спираль и т.д. Эти упражнения выполняются на месте и в движении (по одному, парами, четверками). При этом следует уделять внимание осанке правильной осанке детей, походке, умению держать

голову и руки. Ритмические упражнения помогают детям воспринимать музыку в движении (начинать движение вместе с музыкой, двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы).

Упражнения для развития техники танца необходимы для приобретения детьми легкости, танцевальности и грациозности. Дети знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые исполняются в соответствии с требованиями бального танца. Все упражнения тренажа разучиваются и выполняются в построении колоннами или в шахматном порядке.

Основная часть занятия – разучивание танцевальных элементов, комбинаций и фигур, исполнение бальных танцев. Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции бальных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно (не более 2-3 на одном занятии). Элементы танца целесообразно разучивать в построении колоннами на месте (по 4 человека в ряд в чередовании девочка-мальчик). Помере усвоения материала движения исполняются с продвижением в разных направлениях: вперед, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу, по одному и парами.

Необходимо постепенно добиваться координации ног, рук, корпуса и головы. На каждом занятии нужно отдавать предпочтение элементам того танца, который предусмотренн программой данного занятия. Повторяяя на следующих занятиях выученный танцевальный материал, желательно разнообразить сочетания движений. Чтобы тренировать сообразительность и быстроту реакции восприятия у детей.

Перед разучиванием каждого нового танца проводится беседа, в которой детям сообщаются необходимые сведения о характере, стиле и маненре исполнения танца, делается акцент на взаимосвязь движения с музыкой, это подкрепляется непосредственной демонстрацией танца. При обучении необходимо помнить, что ряд бальных танцев имеет зафиксированную композицию – определенное чередование движений и фигур. Поэтому вначале следует освоить ряд основных движений в определенной последовательности, а затем их можно исполнять в различных вариациях.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% от общего времени. В том случае, если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Используются упражнения на рассслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения и игровой самомассаж. Если занятие направлено, преимущественно, на разучивение нового материала и требует от детей

максимального внимания, то в заключительной части необходима эмоциональная разрядка – проведение подвижных игр малой интенсивности, ходьба с речитативом, с песней и т.п.

Заканчивать занятие следует подведением его итогов, оценкой результатов. Прощаясь, дети исполняют поклон, благодарят педагога.

Особенности методики обучения

Целостный процесс обучения танцевальным движениям можно разделить на 3 этапа:

1. Начальный этап – обучение отдельным движениям.
2. Этап углубленного разучивания.
3. Этап закрепления и совершенствования.

Начальный этап характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог называет, демонстрирует и объясняет технику исполнения упражнения. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа. Показ движений должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ-модель упражнения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет информацию, полученную наглядно. Оно должно быть образным и кратким, с использованием терминологии. В дальнейшем, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздаст образ упражнения, и дети легко вспомнят отдельные элементы в общей композиции.

Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным упражнениям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать.

При обучении сложному упражнению (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) его можно разделить на составные части и изучить, например, сначала только движение ног, затем рук, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее его освоение. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упраженения, создать основу для изучаемогоупражнения. Например, при обучении сохранению равновесия на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении, правильного и полного переноса веса тела, точной работы стопы, гармоничной позициии и ведения в паре необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и

брюшного пресса была достаточно хорошо развита. Для этого нужно провести последовательную разработку всех основных групп суставов и мышц кистей, предплечий, рук, шеи, плеч, корпуса, бедер, коленей, стоп. Количество каждого вида упражнений – 4-8 на 4, 16, 32 счета; общая продолжительность – 10-15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленнойсти детей и насыщенности занятия.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Характерными ошибками на начальной стадии обучения являются: лишние движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. При удачном выполнении упражнения целесообразно повторить его несколько раз, закрепив тем самым правильное представление о нем.

Основная задача *этапа углубленного разучивания* сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и целостного выполнения упражнения. Количество повторений упражнения на одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если использовать такие приемы, как выполнение движений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику движения или специально подобранной музыки).

На *этапе закрепления и совершенствования* формируется двигательный навык. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения движений, формировать индивидуальный стиль исполнения. Этап совершенствования движений можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной отдачей. Только после этого данное движение можно сочетать с другими, ранее изученными движениями, в различных комбинациях и танцах.

ОХРАНА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Основной целью физического воспитания детей является достижение высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни. Вместе с тем, нельзя забывать о том, что несоблюдение правил и норм техники безопасности при организации и проведении занятий физической культурой и

спортом могут нанести существенный, подчас необратимый, урон детскому и подростковому организму.

Все травмы – результат тех или иных нарушений правил, выполнение которых обязательно при занятиях физической культурой и спортом. Очевидно, что в основе борьбы с травматизмом лежит строгое выполнение этих правил обучающимися и педагогами. В начале каждого учебного года педагогами проводится инструктаж по технике безопасности с обучающимися и их родителями.

Зачисление в группы происходит при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортивными танцами. Учащиеся состоят на учете в городском врачебно-физкультурном диспансере и проходят плановый медицинский осмотр (не реже 1 раза в 3 месяца), углубленный медицинский осмотр (1 раз в год), основными задачами которого являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Кроме того, в программу включены восстановительные мероприятия, направленные на поддержание работоспособности учащихся с их учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей. Основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение занятия, соответствие объема и интенсивности учебной нагрузки функциональному состоянию организма обучающегося, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как на отдельном тренировочном занятии, так и в течение учебного года.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Педагогический коллектив в работе со спортсменами применяет все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем достичь высоких спортивных результатов. Привитие устойчивого интереса к занятим танцевальным спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность является основной задачей психологической подготовки. Акценты в распределении средств и методов психологической подготовки непосредственно зависит от психологических особенностей спортсмена, а также направленности занятия.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния учащихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются такие

методы как моделирование соревновательной деятельности, беседы, убеждение, педагогическое внушение, специальные дыхательные упражнения.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

В сегодняшней жизни родители заняты решением социально-бытовых проблем и мало интересуются успехами детей в общеобразовательной школе, а тем более – в учреждении дополнительного образования.

Однако педагог должен постоянно на родительских собраниях и при личных встречах с родителями говорить о проблемах воспитания, о развитии творческих способностей ребенка, отмечать и анализировать его успехи и достижения.

В то же время педагог должен стараться привлечь родителей к совместной с детьми деятельности. Родители приглашаются на выступления, для них организуются концерты и праздники. Они привлекаются к посильной помощи при пошиве костюмов, к подготовке и проведению различных мероприятий, соревнований, концертных выступлений, к участию в поездках и совместных экскурсиях. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, их эмоциональной и духовной близости.

Работа с родителями включает в себя: проведение родительских собраний, открытых занятий и концертов для родителей, организацию совместных культурно-досуговых мероприятий, индивидуальные консультации, беседы с педагогом-психологом, привлечение к организации участия детей в соревнованиях и концертах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Уолтер Лорд Техника исполнения латиноамериканских танцев. 1, 2 часть.
2. Гвидо Регаццони, Массимо Анджело Росси, Алессандро Маджони Бальные танцы. Серия «Учимся танцевать». М., Бертельсманн Медиа Москау АО, 2001
3. Гвидо Регаццони, Массимо Анджело Росси, Алессандро Маджони Латиноамериканские танцы. Серия «Учимся танцевать». М., Бертельсманн Медиа Москау АО, 2001
4. Гарри Смит-Хэмпшир Венский вальс. Как воспитать чемпиона. STT Геликон Плюс, Томск, 2000
5. Пичуркин С. Имидж танцевального коллектива. М., Маренго Интернейшнл принт, 2001
6. Элизабет Ромэн Фэлоу Вопросы и ответы по Стандарту, М., 2001
7. Элизабет Ромэн Фэлоу Вопросы и ответы по Латине, М., 2001

Базовые вариации используемые в процессе обучения

Европейская программа

Медленный вальс: Натуральный спин поворот - 4,5,6 шаги левого поворота – шассе в

право – Внешняя перемена – натуральный поворот с задержкой – левый поворот – виск – шассе из променадной позиции – половина натурального поворота – лок-степ назад – виск назад – плетение из променадной позиции – шассе из променадной позиции.

Танго: Основной ход (с лн, с пн) – прогрессивное звено – правый променадный поворот – обратное променадное звено – открытый левый поворот (дама снаружи) в открытое окончание – наружный свивл (метод 2) – браш тэп – файв степ – виск – закрытый променад – прогрессивное звено – правый променадный рок поворот.

Квикстеп: Натуральный спин поворот – прогрессивное шассе – левый шассе поворот – кросс шассе – типпль шассе в лево, лок назад , бегущее окончание, правый поворот с задержкой, шассе в право, внешняя перемена – четвертной поворот в право – V6

Латино-Американская программа

Самба: стационарный самба-ход – виск влево и вправо- променадный и боковой самба-ход – крисс-кросс вольта – раскручивание из руки(с окончанием2) – левый поворот – бото-фото в променад и контр променад – вольта с правой ноги(1 а 2) – аргентинские кроссы – стационарный самба ход и соло спот вольта у дамы – мейпоул с поворотом в право – вольта в продвижении.

Ча-Ча-Ча: Основной ход – закрытый хип-твист – веер – алемана – Нью-Йорк в контрпроменад и в променад – три ча-ча-ча в позиции бок о бок слева – рука в руке – обоюдный спот поворот – туда и обратно – кубинский брейк с ЛС и с ПС (свич поворот у партнерши) – открытый хип-твист – хоккейная клюшка.

Румба: Открытый хип-твист – хоккейная клюшка – 1-3 основного движения – прогрессивный ход назад – поворот дамы под рукой вправо – натуральный волчок – закрытый хип- твист в веер – раскрытие вправо и влево – спираль – локон – алемана – кручение каната – чек из КПП и ПП – плечо к плечу – Аида (окончание 3) – кукарача в открытой лицевой позиции – 4-6 шаги основного движения.

Джайв: Звено – фолловей отталкивание – смена мест слева направо (2) – хлыст – американский спин (2) – променадные ходы – фолловей отталкивание – стой и иди (2) – смена мест справа налево.