

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Городской дворец детского творчества им. А. Алиша» г. Казань
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа-студия спортивного бального танца «Идель»»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивное
4.	Сведения о разработчиках	Мигарцева Екатерина Игоревна педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	Срок реализации: 8 лет. Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет. Тип и вид программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. Цель программы: Создать наработку двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности, аккумуляции всех знаний, навыков и умений, полученных ребенком в раннем дошкольном возрасте. Модуль: Стартовый
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Групповые; Индивидуальные
7.	Формы мониторинга результативности	Участие в соревнованиях. Отчетные мероприятия.
8.	Результативность реализации программы	Начальная – 1 год обучения. Промежуточная – 2 год обучения. Итоговая – 3 год обучения
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	30.08.2022 г.

Содержание:

1) Пояснительная записка.....	1-2
2) Нормативные требования.....	2-4
3) Индивидуальные занятия.....	5
4) Цели, задачи, ожидаемые результаты.....	5-6
5) Группа начальной подготовки (1-2годы обучения).....	7-9
6) «Е» класс (2-3 годы обучения).....	10-13
7) «Д» класс (4 годы обучения).....	13-17
8) «С» класс. (5 годы обучения).....	18-24
9) Группа спортивного совершенства «В», «А», «S», «М» классы.....	25
10) Литература	26-27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Спортивные танцы - новый олимпийский вид спорта - приобретает все большую популярность у детей и подростков. Этот вид спорта, по оценкам специалистов, является одним из наиболее сбалансированных по степени развивающего воздействия на различные системы организма, особенно детского. Равномерное распределение нагрузок на различные мышечные группы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, подключение и развитие зрительной, слуховой и вестибулярной сенсорных систем, развитие музыкально-ритмических, пространственно-ориентировочных способностей, выработка правильной осанки, культуры дыхания, освоение правил поведения и этики - эти показатели спортивного танца свидетельствуют о необходимости его развития и обеспечения условий для массового танцевального обучения. Важной характеристикой является также малая травматичность вида спорта.

Отсутствие единой программы и методики преподавания в значительной мере удерживает развитие спортивного танца в нашей республике и рост спортивных достижений спортсменов Татарстана. В значительной степени это связано с недоступностью первичной литературы по технике танцевания и методикам преподавания танцев международной программы, материалов всемирных конгрессов спортивного и бального танца, мастер-классов ведущих педагогов, тиражированных на английском языке.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами Международной федерации танцевального спорта (World Dance Sport Federation - WDSF), Всероссийская Федерация Танцевального Спорта и Акробатического Рок-н-ролла» (ФТСАРР), учебными программами и методическими разработками Английского Имперского Общества учителей танца (Imperial Society of Teachers of Dancing - ISTD), Государственного Комитета по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации, рекомендации Министерства образования Республики Татарстан к занятиям кружков и объединений в учреждениях дополнительного образования.

Обучение рекомендуется начинать с детьми в возрасте от 7 лет (6-8 лет). Возможен дополнительный набор учащихся в группы второго и последующих лет обучения. В связи с этим в программе каждого года заложено повторение и закрепление программы прошлого года. Для индивидуальных или групповых занятий с вновь поступившими детьми, а также с учащимися, пропустившими занятия по уважительной причине, необходимо выделить дополнительные часы сверх учебной нагрузки педагога.

В связи со спецификой преподавания международной программы спортивных танцев, значительной разницей в партиях партнера и партнерши, необходимостью демонстрации учебных и конкурсных вариаций в паре в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования обучение проводится двумя педагогами.

При распределении учебных часов учитывались возрастные особенности восприятия информации и объем учебного материала.

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки - 2 ак.час (90 мин.), в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования - 2-3 ак.часа (90-135 мин.). Занятия рекомендуется проводить без перерывов, поддерживая оптимальный ритм подачи и отработки материала. При необходимости следует предоставлять учащимся возможность для самостоятельного повторения пройденного материала и новой информации, что способствует развитию памяти и творческого подхода к занятиям.

Периодичность тренировок в группах начальной подготовки - 2-3 раза в неделю, в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования – в соответствии с учебным планом.

Для учащихся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования необходимо проводить учебно-тренировочные сборы:

плановые - 4 раза в год (в осенние, зимние, весенние и летние каникулы)

- продолжительность - не менее 7 дней;

внеплановые - подготовка к Первенствам и Чемпионатам России и Татарстана

- продолжительность - не менее 5 дней;

В объеме учебных часов предусмотрены, помимо необходимых часов на выполнение нормативов согласно вышеизложенных продолжительности и периодичности занятий, дополнительные часы на участие в официальных соревнованиях ФТС РТ и ФТС России, на постановочно-репетиционную работу (постановка конкурсных и концертных вариаций) и мероприятия воспитательно-познавательного характера, направленные на поддержание интереса учащихся к занятиям, расширение кругозора, знакомства с достижениями танцоров различного уровня и демонстрации личных успехов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Согласно правилам Международной Федерации танцевального спорта (WDSF) в соревнованиях принимают участие танцевальные пары в следующих возрастных группах: Дети – 1 (7 – 9 лет), Дети – 2 (10 – 11 лет), Юниоры – 1 (12 – 13 лет), Юниоры – 2 (14 – 15 лет), Молодежь 1 (16 – 18 лет), Молодежь 2 (16-20 лет). Спортсмены соревнуются в трех программах: стандарт, латина и декатлон (общая программа по 6-ти, 8-ми или 10-ти танцам в зависимости от возрастной группы).

В соответствии с Положением Всероссийской Федерацией Танцевального Спорта и Акробатического Рок-н-ролла (ФТСАРР)

“О возрастных категориях и танцевальных классах спортсменов”:

2.1 Возрастная категория

- Определяется годом рождения спортсмена и по старшему в паре.
- Танцевальные пары входящие в ту или иную возрастную категорию обязаны выступать в ней в течение всего календарного года на всех типах турниров ФТСАРР.
- Возрастные категории изменяются каждый календарный год в зависимости от года рождения спортсмена.

- Возраст обоих партнеров не должен превышать верхней возрастной границы, и хотя бы один должен быть возраста соответствующей группы. В каждой возрастной категории один может быть моложе на 3 года от нижней возрастной границы. Для взрослой возрастной категории, один в паре может быть младше на 5 лет от нижней границы.

2.2 Класс

- Под классом понимается определенный уровень сложности, характеризующий степень сложности фигур и техники, исполняемой в данном классе, а также уровень развития самого спортсмена.
- Классы имеют только латинское обозначение: 'N', 'E', 'D', 'C', 'B', 'A', 'S' и "**Международный класс**". Начальным и соответственно самым простым является класс "N", высшим - класс "M".
- Система классов вносит в процесс обучения спортсменов ступенчатость и повышает его качество.

2.3 Классификационные группы

- Принадлежность к классификационной группе определяется возрастной категорией и классом спортсмена. В установленных возрастных категориях разрешены и должны применяться следующие классы:

№	Возраст	Категория	Классы
1.	9 лет и моложе	Дети I	«N», "E"
2.	10-11 лет	Дети II	«N», "E", "D", "C"
3.	12-13 лет	Юниоры I	"E", "D", "C", "B"
4.	14-15 лет	Юниоры II	"D", "C", "B", "A"
5.	16-18 лет	Молодежь I	"D", "C", "B", "A", "S"
6.	16-20 лет	Молодежь II	"D", "C", "B", "A", "S", "M"

- Танцевальная пара в группах Дети I, Дети II, Юниоры I, начинают свое выступление с класса E. В остальных группах танцевальная пара начинает свое выступление с D класса.
В соответствии с «Положением Всероссийской Федерации танцевального спорта и Акробатического рок-н-ролла о допустимых танца и фигурах» :

4.1.1 Состав программ и сокращения:

4.1.1.1 Европейская программа

Медленный вальс

Танго

Венский вальс

Медленный фокстрот

Быстрый фокстрот

- Стандарт - СТ или ST;

- МВ или W;

- Т;

- ВВ или V;

- МФ или F;

- БФ или Q;

4.1.1.2 Латинская программа

Самба

Ча ча ча

- Латина - ЛА или LA;

- С или Sm;

- Ч или Ch;

Румба	- Р или Rm;
Пасодобль	- П или Pd;
Джайв	- Д или Jv.

4.1.2 Количество и порядок исполнения танцев:

4.1.2.1в Европейской программе:

в классе "Е" исполняются 3 танца: МВ, ВВ, БФ;
 в классе "D" - 4 танца: МВ, Т, ВВ, БФ;
 в классах "С", "В", "А", "S" - 5 танцев: МВ, Т, ВВ, МФ, БФ.

4.1.2.2в Латинской программе:

в классе "Е" исполняются 3 танца: С, Ч, Д;
 в классе "D" - 4 танца: С, Ч, Р, Д;
 в классах "С", "В", "А", "S" - 5 танцев: С, Ч, Р, П, Д.

4.2 ФИГУРЫ

4.2.1 Во всех классах запрещается делать "поддержки" ("lifts"). Под поддержкой понимается, движение, при исполнении которого один из партнеров отрывает от пола обе стопы одновременно при содействии (помощи, поддержке, опоре, усилении) другого партнера. В классах "В", "А", "S" других ограничений нет.

4.2.2 В классе "С" запрещено исполнять позы, прыжки, приемы типа Grand Rande и низкие растяжки в Латинской программе. В классе "С" можно использовать все фигуры "Е", "D" классов. Разрешается соединение фигур частями в сложном и синкопированном ритме, возможно включение некоторых "популярных вариаций"¹.

4.2.3 В классах "Е", "D" разрешается исполнять фигуры только в основных ритмах, указанных в учебниках и только из указанного ниже списка фигур. Раздельное танцевание партнеров в Латинской программе допускается не более, чем в течение двух тактов и не более трех раз за весь танец.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Что такое индивидуальные занятия в спортивных балльных танцах – это идеальный выбор для сконцентрированной подготовки танцоров как для личного развития и формирования собственного стиля, так и для тренировок перед выступлениями и соревнованиями. Отличие от групповых занятий состоит в том, что на групповых занятиях ребенок изучает базовые танцевальные комбинации с совмещением различных движений, таким образом порой очень сложно раскрыть весь потенциал танцора, сформировать собственный стиль и адаптировать его под личные особенности каждого. В процессе обучения в групповых занятиях у каждого возникают свои сложности, над которыми нужно работать, соответственно для качественной проработки ошибок и дальнейшего усвоения нового материала требуется индивидуальные занятия с профессиональным тренером.

Для получения максимально быстрого роста танцоры как правило совмещают групповые занятия с индивидуальными для закрепления полученного материала, что позволяет им дополнительно изучить навык импровизации, отшлифовать технику и работу с личным стилем и подачей, скорректировать недочеты в исполнении танцевальных элементов, отработать актерские навыки и заложит дальнейшие перспективы развития.

На таких занятиях к каждому ученику подбирается индивидуальный подход и информация преподносится в зависимости от его возможностей, способностей и подготовленности. Преподаватель выстраивает свои уроки так, чтобы максимально эффективно донести знания в тех объемах и последовательности, которые помогут ученику наиболее продуктивно освоиться в выбранном танцевальном направлении.

Цель программы.

- Нарботка двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности. Аккумуляции всех знаний, навыков и умений, полученных ребенком в раннем дошкольном возрасте.
- Раскрытие и формирование индивидуальных возможностей и творческих способностей детей на ранней стадии развития ребенка.

Задачи программы.

1. Образовательные:

- Овладение детьми основ хореографического мастерства (основные понятия , шаги, названия фигур).
- Осознанное восприятие танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному.

- Овладение эмоционально ярким художественным исполнением (работа над основами актерского мастерства).
- Организация постановочной и концертной деятельности в соответствии с возрастом.

2. Развивающие:

- Развитие фантазии и образной памяти.
- Развитие мотивации на творческую и спортивную деятельность.

3. Воспитательные:

- Создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности.
 - Создание условий для общения.
 - Формирование чувств этики, вежливости и такта.
- Принципы построения системы воспитания : дифференциация, системность, а так же новизна программы в её укомплектованности и вариантности, что позволяет создать условия для воспитания и обучения в едином системе.
- На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно-постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения различной сложности, максимально раскрывается творческий потенциал детей.

4. Ожидаемый результат:

Ожидаемый результат определяется в зависимости от индивидуальной способности детей:

1. Развитие творческого мышления, памяти, воображения, умение выражать эмоции;
2. Приобретение и развитие коммуникативных способностей –активности, сообразительности, умение импровизировать и двигаться под музыку;
3. Овладение основными танцевальными движениями для данного возраста;
4. Приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений и навыков для дальнейшего их применения и совершенствования.

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ.

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2 ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ)

Возраст учащихся – 7 – 14 лет.

Учебная нагрузка – стандарт -	2 танца	- 1 ак. часа./ нед.
	латина - 2 танца	- 1 ак. часа./ нед.
	Хореография -	- 1 ак. часа./ нед.
	ОФП	- 1 ак. часа./ нед.
		итого : 4 ак. часа./ нед.

Количество учащихся в группе – 15 чел.

Количество педагогов – 1.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<u>Учебно-тренировочная работа</u>			
Азбука музыкального движения	2	1	1
Элементы классического танца	10	2	8
Элементы историко-бытового, народного и современного бального танца	12	2	10
Пластические движения (специальные упражнения)	12	2	10
Танцы европейской программы	36	3	33
Танцы латиноамериканской программы	36	3	33
Специальная постановочно-репетиционная работа	12	1	11
<u>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</u>			
Организационная работа	2	-	2
Просмотр видеоматериалов танцевальных конкурсов, прослушивание музыки, беседы	8	1	7
Итоговые конкурсы группы	4	-	4
Посещение танцевальных турниров, конкурсов, театров	10	-	10
ИТОГО:	144	15	129

ТАНЦЫ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ

Основная позиция корпуса. Позиции ступней. Построение. Степень поворота. МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС. Происхождение танца. Музыкальный размер. Темп и основной ритм танца.

Особенности исполнения хода вперед и назад в европейских танцах.

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС. Происхождение танца. Музыкальный размер. Темп и основной ритм танца. Закрытые перемены (с правой и левой ноги). Одиночное и парное (в учебной и закрытой позициях) исполнение на месте в центре зала и по

линии танца. Линии построения: линия танца, диагональ к стене, диагональ к центру, к стене. Исполнение шага со степенью поворота вправо и влево. Правый поворот. Левый поворот. Работа ступни. Особенности исполнения шагов на наружной и внутренней сторонах поворота. Исполнение под счет и под музыку. Разучивание учебной вариации с учетом особенностей исполнения танцевальных фигур на длинной и короткой сторонах зала и на углу зала.

ТАНЦЫ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ ПРОГРАММЫ

Основная позиция корпуса. Позиции ступней. Построение. Степень поворота. Подъем и снижение корпуса. Работа ступни. Передняя и боковая контракция. Понятие законченного шага. Скоростные характеристики шага. Ритмическая и пластическая составные шага в латиноамериканских танцах.

ЧА-ЧА-ЧА. Происхождение танца. Музыкальный размер, темп, ритм. Особенности исполнения шага. Шаг с переносом веса и перенос веса без шага. Ча-ча-ча шассе. Длительность шагов. Шассе с локом. Основная позиция. Основное движение. Исполнение без поворота и с поворотом. Отработка полного переноса веса на шагах 2 и 7. Нью-Йорк. Чек - шаг с неполным переносом веса. Техника исполнения поворотов. Позиция "бок-о-бок". Работа руки. Рука к руке. Отличия от предыдущей фигуры. Повороты на месте. Степень поворота на каждый шаг. Работа головы и рук. Разучивание учебной вариации. Исполнение под счет, под музыку в умеренном и стандартном темпе.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<u>Учебно-тренировочная работа</u>			
Азбука музыкального движения	2	1	1
Элементы классического танца	10	2	8
Элементы историко-бытового, народного и современного бального танца	12	2	10
Пластические движения (специальные упражнения)	12	2	10
Танцы европейской программы	36	3	33
Танцы латиноамериканской программы	36	3	33
Специальная постановочно-репетиционная работа	12	1	11
<u>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</u>			
Организационная работа	2	-	2
Просмотр видеоматериалов танцевальных конкурсов, прослушивание музыки, беседы	8	1	7
Итоговые конкурсы группы	4	-	4

Посещение танцевальных турниров, конкурсов, театров	10	-	10
ИТОГО:	144	15	129

ТАНЦЫ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ

Понятие скользящего шага. Контроль паркета на шагах в сторону и назад. Корпусное ведение партнера в закрытой позиции.

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС. Исполнение закрытых перемен, правого и левого поворота с применением вышеизложенных технических параметров.

КВИКСТЕП. Происхождение танца. Музыкальный размер, темп, основные ритмы. Перекат ступни. Характер подъема. Особенности исполнения верхних шагов. Медленный и быстрый шаг. Четвертные повороты. Особенности исполнения шага 6 в партии мужчины: каблучный пивот правой ноги и линия построения шага левой ноги. Поступательное шассе. Исполнение шага сбоку дамы. Лок стэп вперед. Лок стэп назад. Особенности позиции и построения ступней и корпуса. Разучивание учебной вариации на длинную, угол и короткую сторону зала. Исполнение под счет, замедленный и стандартный темп.

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС. Происхождение танца. Музыкальный размер, темп, ритм. Особенности характера подъема и опускания. Тренировочный “большой квадрат”. Жим в затакте. Правый поворот. Исполнение по одному и в паре под счет, в умеренном и стандартном темпе.

ТАНЦЫ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ ПРОГРАММЫ

САМБА. Основные движения, виски вправо и влево, самба ход на месте, наружное основное движение. Повторение и исполнение учебной вариации.

ЧА-ЧА-ЧА. Происхождение танца. Музыкальный размер, темп, ритм. Особенности исполнения шага. Шаг с переносом веса и перенос веса без шага. Ча-ча-ча шассе. Длительность шагов. Шассе с локтем. Основная позиция. Основное движение. Исполнение без поворота и с поворотом. Отработка полного переноса веса на шагах 2 и 7. Нью-Йорк. Чек - шаг с неполным переносом веса. Техника исполнения поворотов. Позиция “бок-о-бок”. Работа руки. Рука к руке. Отличия от предыдущей фигуры. Повороты на месте. Степень поворота на каждый шаг. Работа головы и рук. Разучивание учебной вариации. Исполнение под счет, под музыку в умеренном и стандартном темпе.

ДЖАЙВ. Происхождение танца. Музыкальный размер, темп, ритм. Особенности исполнения шага. Работа ступни. Передняя концентрация. Шассе. Музыкальная длительность шагов. Основная позиция. Фоллзвэй рок. Исполнение.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

«Е» класс. (3 года обучения).

Возраст учащихся – 8 – 13 лет.

Учебная нагрузка – стандарт -	3 танца	- 2 ак. часа./ нед.	
	латина - 3 танца	- 2 ак. часа./ нед.	
	Хореография -	- 1 ак. часа./ нед.	
	ОФП	- 1 ак. часа./ нед.	

итого : 6 ак. часа./ нед.

Количество учащихся в группе – 14 – 16 чел.

Количество педагогов – 1.

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<u>Учебно-тренировочная работа</u>			
Азбука музыкального движения	1	1	1
Элементы классического танца	5	1	4
Элементы историко-бытового, народного и современного бального танца	3	1	2
Пластические движения (специальные упражнения)	21	5	16
Танцы европейской программы	72	8	64
Танцы латиноамериканской программы	72	8	64
Специальная постановочно-репетиционная работа	15	1	14
<u>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</u>			
Организационная работа	3	-	3
Просмотр видеоматериалов танцевальных конкурсов, прослушивание музыки, беседы	8	1	7
Итоговые конкурсы группы	4	-	4
Посещение танцевальных турниров, конкурсов, театров	12	-	12
ИТОГО:	216	26	191

Программа:

1. МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

1. Closed Changes
2. Natural Turn
3. Reverse Turn

Закрытые перемены
 Правый (натуральный) поворот
 Левый (обратный) поворот

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 4. Backward Passing Changes | Проходящие перемены назад |
| 5. Natural Spin Turn | Правый спин поворот |
| 6. Hesitation Change | Перемена хезетейшен |
| 7. Whisk | Виск |
| 8. Back Whisk | Виск назад |
| 9. Syncopated Chasse | Синкопированное шассе |
| 10. Outside Change | Наружная перемена |
| 11. Progressive Chasse to right | Поступательное шассе вправо |

2. ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Natural Turn | Правый поворот |
|-----------------|----------------|

3. БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Quarter Turns | Четвертные повороты |
| 2. Natural Turns | Правый поворот |
| 3. Natural Spin Turn | Правый спин поворот |
| 4. Natural Hesitation Turns | Правый поворот с хезетейшен |
| 5. Progressive Chasse | Поступательное шассе |
| 6. Reverse Turn | Левый поворот |
| 7. Chasse Reverse Turn | Левый шассе поворот |
| 8. Lock Step | Лок стэп |
| 9. Back Lock | Лок назад |
| 10. Progressive Chasse to right | Поступательное шассе вправо |
| 11. Tipple Chasse | Типпл шассе |

4. САМБА (SAMBA)

- | | |
|---|---|
| 1. Basic (Natural and Reverse) | Основное движение (с правой и левой ноги) |
| 2. Progressive Basic | Поступательное основное движение |
| 3. Whisks to L and R | Виски налево и направо |
| 4. Samba Walks | Самба ход |
| 5. Samba Walks in PP | Самба ход в ПП |
| 6. Promenade Samba Walks | Самба ход променадный |
| 7. Side Samba Walks | Самба ход боковой |
| 8. Reverse Turn | Левый поворот |
| 9. Corta Jaca | Корта джака |
| 10. Botafogos Traveling | Ботафого с продвижением |
| 11. Botafogos in PP and CPP (Promenade) | Ботафого ПП в КПП (променадные) |
| 12. Traveling Voltas to R and L | Вольта с продвижением направо и налево |
| 13. Volta Spot Turn for Lady to R and L | Вольта поворот для дамы направо и налево |

14.Solo Spot Volta to R and L

Сольная вольта на месте
направо и налево

5. ЧА ЧА ЧА (CHA CHA CHA)

1. Time Step
2. Basic Movement
3. Open Basic Movement
4. Cross Basic
5. Spot Turns to R and L

6. Underarm Turns to R and L

7. New York (Check)
 - a) Check from Open PP
 - b) Check from Open CPP
8. Hand to Hand
9. Fan
- 10.Alemaná
 - a) From Fan Position
 - b) From Open (Facing) Position

- 11.Hockey Stick
- 12.Natural Opening Out to Right
- 13.Close Hip Twist
- 14.Open Hip Twist
- 15.Advanced Hip Twist
- 16.Three Cha Cha Chas
(Fwd Bkwd OPP or PP)
- 17.Shoulder to Shoulder

Тайм стэп
Основное движение
Открытое основное движение
Кросс бейсик
Повороты на месте направо и
налево
Повороты под руками направо
и налево
Нью-Йорк (чек)
а) чек из открытой ПП
b) чек из открытой ОПП
Рука в руке
Веер
Алемана
а) из позиции веера
b) из открытой (лицевой)
позиции
Хоккейная клюшка
Раскрытие вправо
Закрытый хип твист
Открытый хип твист
Усложненный хип твист
Три ча ча ча
(вперед, назад, в КПП или ПП)
Плечо к плечу

6. ДЖАЙВ (JIVE)

1. Basic in Place
2. Basic in Fallaway (Fallaway Rock)

3. Change of place R and L
4. Change of place L and R
5. The Walks
6. Link (Link Rock)
7. Whip
8. Promenade Walks (slow and quick)

9. American Spin
- 10.Fallaway Thowaway
- 11.Stop and Go

Основное движение на месте
Основное фоллэвэй движение
(фоллэвэй рок)
Смена места справа налево
Смена места слева направо
Шаги
Звено (рок - звено)
Хлыст
Променадный ход (медленный и
быстрый)
Американский спин
Фоллэвэй троуэвэй
Стоп-энд-гоу [стой - иди]

В случае не присвоения Д класса, группа продолжает заниматься 6 ак.часов в неделю.

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<u>Учебно-тренировочная работа</u>			
Азбука музыкального движения	1	1	1
Элементы классического танца	5	1	4
Элементы историко-бытового, народного и современного бального танца	3	1	2
Пластические движения (специальные упражнения)	21	5	16
Танцы европейской программы	72	8	64
Танцы латиноамериканской программы	72	8	64
Специальная постановочно-репетиционная работа	15	1	14
<u>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</u>			
Организационная работа	3	-	3
Просмотр видеоматериалов танцевальных конкурсов, прослушивание музыки, беседы	8	1	7
Итоговые конкурсы группы	4	-	4
Посещение танцевальных турниров, конкурсов, театров	12	-	12
ИТОГО:	216	26	191

Программа:

1. МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

(Фигуры 1.-12. из класса "Е".)

13.Reverse Corte	Левое корте
14.Drag Hesitation	Дрэг хезетейшен
15.Backward Lock	Лок назад
16.Telemark	Тэлемарк
17.Open Telemark	Открытый тэлемарк
18.Cross Hesitation	Кросс хезетейшен
19.Wing	Крыло
20.Impetus Turn	Импетус поворот
21.Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
22.Weave	Плетение
23.Weave (from PP)	Плетение (из ПП)

2. ТАНГО (TANGO)

1. Walk	Ход
2. Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3. Basic Reverse Turn	Основной левый поворот
4. Open Reverse Turn (lady outside or lady in line) линию)	Открытый левый поворот (дама снаружи или дама в
5. Progressive Side Step Reverse Turn поступательном боковом шаге	Левый поворот на
6. Closed Promenade	Закрытый променад
7. Open Promenade	Открытый променад
8. Back Corte	Кортэ назад
9. Rocks	Роки
10. Rock Turn	Рок поворот
11. Natural Twist Turn	Правый твист поворот
12. Progressive Link	Поступательное звено
13. Promenade Link	Променадное звено
14. Four Step	Фор степ
15. Five Step	Файв степ
16. Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад
17. Promenade Finish	Променадное окончание
18. Outside Swivel	Наружный свивл
19. Brush Tap	Браш тэп
20. Four Step Change	Фор степ перемена
21. Natural Promenade Turn	Правый променадный поворот
22. Back Open Promenade	Открытый променад назад

3. ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

(Фигура 1. из класса "Е".)

2. Reverse Turn	Левый поворот
3. Change from Natural Turn to Reverse Turn левый поворот	Перемена с правого на
4. Change from Reverse Turn to Natural Turn правый поворот	Перемена с левого на

4. БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

(Фигуры 1.-13. из класса "Е".)

12. Running Finish	Бегущее окончание
13. Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот
14. Reverse Pivot	Левый пивот
15. Zig Zag	Зиг заг
16. Running Zig Zag	Бегущий зиг заг

17. Cross Chasse	Кросс шассе
18. Change of Direction	Перемена направления
19. Cross Swivel	Кросс свивл
20. Running Right Turn	Бегущий правый поворот
21. Telemark	Тэлемарк
22. Impetus Turn	Импетус поворот
23. Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
24. Natural Turn, Back Lock and Running Finish	Правый поворот, лок назад и бегущее окончание
25. V6	Ви 6

5. САМБА (SAMBA)

(Фигуры 1.-14. из класса "Е".)

15. Open Rocks	Открытые роки
16. Closed Rocks	Закрытые роки
17. Shadow Botafogos	Теневые ботафого
18. Criss Cross Volta	Крисс кросс вольта
19. Maypole (Continious Volta Spot Turn to R and L)	Мэйпоул (непрерывный вольтовый поворот на месте вправо и влево)
20. Plait	Коса
21. Argentine Crosses	Аргентинские кресты
22. Rolling Off The Arm	Раскручивание с руки

6. ЧА ЧА ЧА (СНА СНА СНА)

(Фигуры 1.-17. из класса "Е", п.4.2.2.)

18. Natural Top	Правый волчок
19. Turkish Towel	Турецкое полотенце
20. Reverse Top	Левый волчок
21. Opening Out from Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
22. Spiral	Спираль
23. Rope Spinning	Лассо
24. Follow my Leader	Следуй за лидером
25. Curl	Локон
26. Rolling Off the Arm	Раскручивание с руки

Примечание: Cha Cha Cha Chasse может быть заменено Hip Twist Chasse, Lock Step, Break Chasse или Rande Chasse там, где это применимо.

8. РУМБА (RUMBA)

1. Basic Movement	Основное движение
2. Progressive Walks Forward and Backward	Поступательный ход вперед и назад
3. Spot Turns to R and L	Повороты на месте вправо и

4. Underarm Turns to R and L

5. New York Check

a) from Open PP

b) from Open CPP

6. Hand to Hand

7. Alemana

a) From Fan Position

b) From Open Position

8. Fan

9. Hockey Stick

10. Natural Top

11. Natural Opening Out to Right

12. Closed Hip Twist

13. Open Hip Twist

14. Cucarachas

15. Spiral

16. Opening Out to R and L

17. Fencing

18. Sliding Doors

19. Advanced Hip Twist

8. ДЖАЙВ (JIVE)

(Фигуры 1.-13. из класса "Е".)

14. Rolling of the Arm

15. Chicken Walks

16. Reverse Whip

17. Ball Change

18. Toe Heel Swivels

19. Thowaway Whip

20. Curly Whip

21. Doudle Cross Whip

22. Overtured Fallaway Thowaway

23. Flicks into Break

влево

Повороты под рукой вправо и

влево

Нью-Йорк чек

a) из открытой ПП

b) из открытой ОПП

Рука в руке

Алемана

a) из позиции веера

b) из открытой позиции

Веер

Хоккейная клюшка

Правый волчок

Раскрытие вправо

Закрытый хип твист

Открытый хип твист

Кукарачи

Спираль

Раскрытие вправо и влево

Фэнсинг [фехтование]

Скользящие дверцы

Усложненный хип твист

Раскручивание с руки

Цыплячий ход

Левый хлыст

Бол чэндж

Свивлы с носка

Троуэвэй хлыст

Кёрли хлыст

Двойной кросс хлыст

Перекрученный фоллэвэй

троуэвэй

Флики в брейк

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

«С» класс. (5 годы обучения).

Возраст учащихся – 10 – 15 лет.

Учебная нагрузка –	стандарт – 5 танца	- 4 ак. часа./ нед.
	латина- 5 танца	- 4 ак. часа./ нед.
	хореография	- 1 ак. часа./ нед.
	ОФП	- 1 ак. часа./ нед.

итога : 10 ак. часа./ нед.

Количество учащихся в группе – 10 – 12 чел .

Количество педагогов – 1.

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<u>Учебно-тренировочная работа</u>			
Азбука музыкального движения	3	1	2
Элементы классического танца	20	4	16
Элементы историко-бытового, народного и современного бального танца	20	4	16
Пластические движения (специальные упражнения)	37	7	30
Танцы европейской программы	102	20	82
Танцы латиноамериканской программы	102	20	82
Специальная постановочно-репетиционная работа	22	3	19
<u>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</u>			
Организационная работа	10	-	10
Просмотр видеоматериалов танцевальных конкурсов, прослушивание музыки, беседы	18	3	15
Итоговые конкурсы группы	4	-	4
Посещение танцевальных турниров, конкурсов, театров	22	-	22
ИТОГО:	360	62	298

В случае не присвоения Д и С класса, группа продолжает заниматься 8 ак. часов в неделю.

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<u>Учебно-тренировочная работа</u>			
Азбука музыкального движения	3	1	2
Элементы классического танца	15	2	13
Элементы историко-бытового, народного и современного бального танца	15	2	13
Пластические движения (специальные упражнения)	30	3	27
Танцы европейской программы	87	10	77
Танцы латиноамериканской программы	87	10	77
Специальная постановочно-репетиционная работа	15	1	14
<u>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</u>			
Организационная работа	4	-	4
Просмотр видеоматериалов танцевальных конкурсов, прослушивание музыки, беседы	13	1	12
Итоговые конкурсы группы	4	-	4
Посещение танцевальных турниров, конкурсов, театров	15	-	15
ИТОГО:	288	30	258

Программа:

1. МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

(Фигуры 1.-22. из классов "Е" и "D".)

23. Double Reverse Spin

24. Outside Spin

25. Turning Lock

26. Turning Lock to Side Lock

27. Fallaway Whisk

28. Whisk to Left

29. Natural Twist Turn

30. Overturned Turning Lock

31. Turning Chasse to Right

32. Closed Wing

33. Curved Feather

34. Curved Three Step

Двойной левый спин

Наружный спин

Лок с поворотом

Лок с поворотом и боковой лок

Фоллзвей виск

Виск налево

Правый твист поворот

Перекрученный лок с поворотом

Шассе направо с поворотом

Закрытое крыло

Изогнутое перо

Изогнутый тройной шаг

- 35.Natural Hairpin
- 36.Reverse Fallaway
- 37.Slip Pivot
- 38.Double Open Telemark

- Правая шпилька
- Левый фоллэвей поворот
- Слип пивот
- Двойной открытый телемарк

2. ТАНГО

(Фигуры 1.-22. из класса "D".)

- 23.Fallaway Promenade
 - 24.Fallaway Four Step
 - 25.Turning Four Step
 - 26.Outside Spin
 - 27.Open Telemark
 - 28.Double Promenade
 - 29.Chase
 - 30.Quick Backward Lock
 - 31.Quick Chasse to Right
 - 32.Whisk
 - 33.Whisk to Left
 - 34.Natural Promenade Turn with Twist Turn
- ТВИСТ

- Фоллэвэй променад
- Фоллэвэй фор степ
- Фор степ с поворотом
- Наружный спин
- Открытый телемарк
- Двойной променад
- Чейз (справа)
- Быстрый лок назад
- Быстрое шассе направо
- Виск
- Виск налево
- Правый променадный поворот с

- 35.Right Spins
 - 36.Check
 - 37.Reverse Fallaway
 - 38.Slip Pivot
 - 39.Outside Swivel Turning to Left
- влево

- поворотом
- Спины вправо
- Чек
- Левый фоллэвэй поворот
- Слип пивот
- Наружный свивл с поворотом

3.ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

(Фигуры 1.-4. из классов "E" и "D".)

4. МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ (FOXTROT)

- 1. Feather Step
- 2. Curved Feather
- 3. Hover Feather
- 4. Feather Finish
- 5. Three Step
- 6. Curved Three Step
- 7. Natural Turn
- 8. Open Natural Turn from PP
- 9. Natural Twist Turn
- 10.Reverse Turn
- 11.Reverse Wave
- 12.Change of Direction
- 13.Impetus Turn

- Перо шаг
- Изогнутое перо
- Ховэр перо
- Перо окончание
- Тройной шаг
- Изогнутый тройной шаг
- Правый поворот
- Открытый правый поворот из ПП
- Правый твист поворот
- Левый поворот
- Левая волна
- Перемена направления
- Импетус поворот

14. Open Impetus Turn
15. Telemark
16. Open Telemark
17. Natural Telemark
18. Hover Telemark
19. Weave (and from PP)
20. Natural Weave
21. Natural Fallaway Weave
22. Reverse Fallaway
23. Top Spin
24. Reverse Spin
25. Hover Cross
26. Outside Swivel
27. Whisk
28. Fallaway Whisk
29. Whisk to left
30. Slip Pivot
31. Natural Zig Zag from PP

5. БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ

(Фигуры 1.-25. из классов "E" и "D".)

26. Double Reverse Spin
27. Fish Tail
28. Quick Open Reverse
29. Open Impetus
30. Open Telemark
31. Hover Korte
32. Cross Swivel
33. Six Quick Run
34. Turning Lock
35. Natural Hairpin
36. Overturned Turning Lock
37. Rumba Cross
38. Topsy (to Right and to Left)
39. Drag

6. САМБА

(Фигуры 1.-22. из классов "E" и "D".)

23. Backward Rocks
24. Samba Locks
25. Traveling Locks
26. Cruzados Locks in Shadow
27. Contra Botafogos

- Открытый импетус поворот
Тэлемарк
Открытый тэлемарк
Правый тэлемарк
Ховэр тэлемарк
Плетение (и из ПП)
Правое плетение
Правое фоллэвэй плетение
Левый фоллэвэй поворот
Топ спин
Левый спин
Ховэр кросс
Наружный свивл
Виск
Фоллэвэй виск
Виск налево
Слип пивот
Правый зиг заг из ПП

- Двойной левый спин
Фиш тэйл
Быстрый отрытый левый поворот
Открытый импетус
Открытый тэлемарк
Ховер корте
Кросс свивл
Шесть быстрых бегущих шагов
Лок с поворотом
Правая шпилька
Перекрученный лок с поворотом
Румба кросс
Типси (направо и налево)
Дрэг

- Роки назад
Самба локи

- Локи с продвижением
Крузадос локи в теневой
позиции
Контра ботафого

- 28.Natural Roll
- 29.Roundabout (Circular Voltas to R and L)
- 30.Circular Volta in Right Shadow Position (to R and L)
- 31.Same Foot Volta
- 32.Shadow Traveling Volta
 - a) Curved to R
 - b) Curved to L
- 33.Foot Changes
- 34.Promenade to Counter Promenade Runs

- Правый ролл
- Карусель (вольты по кругу вправо и влево)
- Круговая вольта вправо в теневой позиции (вправо и влево)
- Вольта с одинаковых ног
- Вольта с продвижением в теневой позиции
 - a) изогнутая вправо
 - b) изогнутая влево
- Смены ног
- Променад в контр променадный бег

7. ЧА ЧА ЧА

(Фигуры 1.-27. из классов "E" и "D".)

- 28.Cuban Breaks
- 29.Split Cuban Break
- 30.Time Step in Guapacha Timing
- 31.Cross Basic with Ladys Solo Turn
- 32.Methods of Changing Feet
- 33.Sweetheart
- 34.Close Hip Twist Spiral
- 35.Open Hip Twist Spiral
- 36.Continuos Circular Hip Twist

- Кубинский брейк
- Сплит кубинский брейк
- Тайм степ в ритме гуапача
- Кросс бейсик с сольным поворотом партнерши
- Способы смены ног
- Свитхат
- Закрытый хип твист со спиральным окончанием
- Открытый хип твист со спиральным окончанием
- Непрерывный круговой хип твист

9. РУМБА

(Фигуры 1.-18. из класса "D".)

- 19.Alternative Basic Movement
- 20.KIKI Walks Forward and Backward
- 21.Advanced Opening Out Movement
- 22.Aida (Fallaway)
- 23.Rope Spinning
- 24.Three alemanas
- 25.Continuos Hip Twist
- 26.Continuos Circular Hip Twist
- 27.Three Threes
- 28.Reverse Top

- Альтернативное основное движение
- Поступательный ход вперед и назад
- Усложненное раскрытие
- Аида (фоллэвэй)
- Роуп спиннинг
- Три алеманы
- Непрерывный хип твист
- Непрерывный круговой хип твист
- Три тройки
- Левый волчок

29. Curl
30. Opening Out from Reverse Top
31. Cuban Rocks
32. Syncopated Cuban Rock

9. ПАСОДОБЛЬ (PASO DOBLE)

1. Basic Movement
2. Sur Place
3. Chasse (and)
 - a) to L and R
 - b) with and without Elevations
 - c) with and without Turn
4. Displacement
5. Attack
6. Basic Separation
7. Syncopated Separation
8. Huit (Cape)
9. Promenade
10. Alternative Entries to Promenade
11. Promenade Close
12. Promenade to Counter Promenade
13. Sixteen
14. Grand Circle
15. Twists
16. La Passe
17. Banderillas
18. Ecart (Fallaway Whisk)
19. Fallaway Reverse
20. Open Telemark
21. Chasse Cape
22. Travelling Spins from PP and from CPP
23. Changes of Feet
 - a) One Beat Hesitation
 - b) Syncopated Sur Place
 - c) Syncopated Chasse
24. Left Foot Variation
25. Coup de Piques

Локон
 Раскрытие из левого волчка
 Кубинские роки
 Синкопированный кубинский рок
 (может быть закончена в открытую ОПП)

Основное движение
 На месте
 Шассе (и подъёмы)
 а) влево и вправо
 б) с возвышениями и без
 с) с поворотом и без
 Перемещение
 Атака
 Основное разъединение
 Синкопированное разъединение
 Плащ
 Променад
 Способы входа в позицию променада
 Закрытие из променада

Променад с обратным променадом
 Шестнадцать
 Большой круг
 Твисты
 Проход
 Бандериллы
 Экар [уклонение] (фоллэвэй виск)
 Левый фоллэвэй
 Открытый тэлемарк
 Шассе плащ
 Спины с продвижением из ПП и ОПП
 Смены ног
 а) задержка на один удар
 б) синкопированная на месте
 с) синкопированное шассе
 Вариация с левой ноги
 Удар пикой

- a) Changing from Left Foot to Right
- b) Changing from Left Foot to Right
- c) Couplet
- d) Syncopated
- 26.Promenade Link
- 27.Twist Turn
- 28.Spanish Line
- 29.Flamenco Taps
- 30.Fallaway ending into Separation
- 31.Fregolina
- 32.Farol

- a) со сменой левой ноги на правую
- b) со сменой правой ноги на левую
- с) двойной
- d) вариация с левой ноги
- Променадное звено
- Твист поворот
- Испанская линия
- Фламенко тэпс
- Фоллэвэй оканчание к разъединению
- Фреголина
- Фарол

10. ДЖАЙВ

(Фигуры 1.-23. из классов "E" и "D".)

- 24.Overturnd Change of place L and R
- 25.Windmill
- 26.Spanish Arms
- 27.Catapult
- 28.Change of Places R to L with Double Spin

- Перекрученная смена места слева направо
- Ветряная мельница
- Испанские руки
- Катапульта
- Смена места справа налево с двойным спином

ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВА.

(6-8 лет обучения). «В», «А», «S», «М» классы и члены Сборной команды Федерации танцевального спорта Республики Татарстан.

Учебная нагрузка -	стандарт-	5 танцев	- 5 ак.час./нед.
	латина -	5 танцев	- 5 ак.час./нед.
	хореография		- 2 ак.час./нед
	ОФП		- 2 ак.час./нед
			итого : 14 ак.час./нед.

Количество учащихся в группе – 8 – 10 чел.

Количество педагогов – 1.

Программа обучения в соответствии с индивидуальными планами тренировок спортивных пар в зависимости от возрастной категории и танцевального класса.

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<u>Учебно-тренировочная работа</u>			
Азбука музыкального движения	3	1	2
Элементы классического танца	20	4	16
Элементы историко-бытового, народного и современного бального танца	20	4	16
Пластические движения (специальные упражнения)	37	7	30
Танцы европейской программы	172	30	142
Танцы латиноамериканской программы	172	30	142
Специальная постановочно-репетиционная работа	22	3	19
<u>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</u>			
Организационная работа	10	-	10
Просмотр видеоматериалов танцевальных конкурсов, прослушивание музыки, беседы	18	3	15
Итоговые конкурсы группы	4	-	4
Посещение танцевальных турниров, конкурсов, театров	26	-	26
ИТОГО:	504	82	422

ЛИТЕРАТУРА

- Alex Moore. "Ballroom Dancing", London WC1H 8 BE
2. IDSF Competition Rules
 3. The revised technique of latin american dancing, London WC1H 8 BE
 4. Elizabeth Romain. "Popular variations in latin-american dancing", London WC1H 8 BE
 5. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев, ч. I "Квикстеп", Москва-Санкт-Петербург, 1993 г.
 6. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев, ч. II "Медленный вальс", Москва-Санкт-Петербург, 1993 г.
 7. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев, ч. III "Фокстрот", Москва-Санкт-Петербург, 1993 г.
 8. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев, ч. IV "Танго", Москва-Санкт-Петербург, 1993 г.
 9. Алекс Мур. Популярные вариации, изд. 3, Методическое пособие по европейским танцам, пер с английского и ред. О.Н. Попова, Ленинград, 1974 г.
 10. Вальтер Лайрд. "Техника латиноамериканских танцев", пер. с англ. под ред. В. Хавского
 11. Ги Дени, Люк Дассвиль. "Все танцы", изд. 2, г. Киев, "Музична Украина", 1987
 12. Основы латиноамериканских танцев. Фотопособие с техническими пояснениями, т. I, Изд-во "Артис", Санкт-Петербург-Томск, 1997 г.
 13. Положение ФТС России о возрастных категориях и танцевальных классах спортсменов. Утверждены 06.11.1996 г.
 14. Положение ФТС России о допустимых танцах и фигурах. Утверждены 20.01.1996 г.
 15. Элизабет Ромейн. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев, ч. I "Румба", Москва-Санкт-Петербург, 1992 г.

16. Элизабэт Ромейн. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев, ч. II
“Самба”, Москва-Санкт-Петербург, 1993 г.
17. Элизабэт Ромейн. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев, ч. III
“Пасодобль”, Москва-Санкт-Петербург, 1993 г.
18. Элизабэт Ромейн. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев, ч. IV
“Джайв”, Москва-Санкт-Петербург, 1993 г.
19. Элизабэт Ромейн. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев, ч. V
“Ча-ча-ча”, Москва-Санкт-Петербург, 1993 г.