

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от « 01 » 09 2025 г.

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»

Е.С. Мартынова

Приказ № 1040 от 01.09 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
студии спортивно-бального танца «Фиеста»
Возраст учащихся - 7-15 лет
Срок реализации – 4 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Сафина Алия Ильдаровна

г. Казань, 2025 год

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии спортивно-бального танца «Фиеста»
3	Направленность программы	художественная
4	Сведения о разработчиках	Сафина Алия Ильдаровна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	4 года
5.2	Возраст обучающихся	9-14 лет
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Приобщение к миру спортивного бального танца путем формирования двигательных навыков, развития физической и функциональной подготовленности, раскрытия и формирования индивидуальных возможностей, нравственных качеств и творческих способностей обучающихся
6	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: групповая, индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм деятельности. Учебное занятие, тренировочная практика, конкурс, фестиваль, игра, показательное выступление, открытое занятие, мастер-класс и т.д. Методы: словесные, наглядные, практические, объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые методы обучения
7	Формы мониторинга результативности	Теоретические знания учащегося проверяются в форме тестирования. Практические – на учебных и открытых занятиях, мастер-классах, концертах, конкурсах, фестивалях
8	Результативность реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> Международный конкурс-фестиваль вокального, хореографического и театрального творчества «Содружество талантов», лауреат 2 степени, 2025; Открытый республиканский фестиваль по бальным танцам «Осенний кубок-2024», 1, 2, 3 места, 10 дипломов, 2024; Открытый республиканский фестиваль по бальным танцам «Метелица-2025», 1, 2, 3 места

		10 дипломов, 2025; <ul style="list-style-type: none"> Открытый республиканский фестиваль по бальным танцам «Весенний вальс-2025» 1, 2, 3 места 10 дипломов, 2025;
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2025 г.
10	Рецензенты	-

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебный (тематический) план
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
7. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
8. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
9. Приложение (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения).

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: художественная

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2025 г., в редакции, действующей с 1 сентября 2025 г.).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (с внесенными изменениями, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р).
4. Федеральный проект «Все лучшее – детям» в рамках Национального проекта «Молодежь и дети» (Указ президента России от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 08 сентября 2025 г. № 673 «Об утверждении Стандарта качества государственной услуги «Реализация дополнительных общеобразовательных программ».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Письмо Министерства Просвещения России от 07 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
10. Письмо Министерства просвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).
13. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2023 г. № 3547-р).
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
15. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан № 2749/23 от 07 марта 2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции».
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
17. Устав учреждения.

Актуальность программы

Масштабность, разносторонность танцевального искусства вообще и спортивного бального танца в частности, подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия ритмикой дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Танцевальные движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Систематические занятия балльными танцами соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают красивую осанку, придают внешнему облику детей собранность, элегантность, помогают воспитывать характер ребенка.

Спортивные балльные танцы оказывают большое влияние и на формирование внутренней культуры детей. Выдержка, вежливость, чувство меры, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у детей в процессе обучения танцам и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Занятия развивают фантазию, выразительность, образную память детей, учат естественному и гармоничному общению в дуэте и в коллективе на основе взаимного уважения друг к другу. Дети становятся более дисциплинированными, учатся организации свободного времени, что положительно влияет и на успехи в школьном обучении.

Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным. Программа направлена на физическое и эстетическое развитие, определяет такие цели и способы их достижения, которые на основе имеющихся в учреждении дополнительного образования ресурсов, позволяют получить полезный результат.

Построение данной программы дает возможность обучаться всем желающим, для которых занятия являются эффективным средством организации досуга, возможностью повысить функциональные возможности организма и достичь личных успехов.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на этапе подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы определена следующими основными принципами: взаимосвязи обучения и развития; взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает возможность участвовать в концертной деятельности, ориентирует каждого ребенка на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, является эффективным средством организации досуга и возможностью повысить функциональные возможности организма.

Отличительные особенности программы заключаются в использовании методов и приемов, характерных для общефизической подготовки и классической хореографии при обучении спортивным танцам, в адаптации этих приемов и методов к специальным двигательным качествам балльной хореографии.

Цель программы

Приобщение к миру спортивного бального танца путем формирования двигательных навыков, развития физической и функциональной подготовленности, раскрытия и формирования индивидуальных возможностей, нравственных качеств и творческих способностей обучающихся.

Задачи программы:

обучающие:

- обучать базовым шагам бальных танцев;
- обучать технике исполнения базовых фигур и элементов;
- формировать осознанное восприятие танцевального материала, желание совершенствовать танцевальную технику;
- обучать основам музыкальной грамоты.

воспитательные:

- создать дружественную среду в коллективе;
- формировать коммуникативные навыки, активность и самостоятельность общения;
- формировать интерес к спортивному танцу;
- создавать условия для формирования общей культуры и культуры движения обучающихся;
- формировать навыки коллективной творческой деятельности;
- воспитывать нравственные качества: чувство товарищества, ответственность перед партнером, уважение к педагогу и другим танцорам, культуру поведения;
- оказывать информационную поддержку в процессе обучения – посещение соревнований, конкурсов, мастер-классов, организация просмотра видеоматериалов;
- пропагандировать здоровый образ жизни и проводить профилактику распространения вредных привычек.

развивающие:

- развивать чувство ритма и музыкальность, моторно-двигательную и логическую память, внимание;
- развивать опорно-двигательную систему обучающихся;
- развитие координации, сбалансированности движения;
- развивать стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца;
- развивать морально-волевые качества, мотивацию на творческую деятельность.

Адресат программы

Возраст обучающихся: 9-14 лет. Набор в группу производится из числа желающих, не имеющих медицинских противопоказаний, без конкурсного отбора. Содержательная часть программы, выбор форм и методов реализации программы подбираются, учитывая психофизические и личностные особенности обучающихся.

Дети, осваивающие программу, имеют разные уровни интеллектуального и физического развития. В коллектив принимаются все желающие при наличии свободных мест. В коллектив принимаются дети любого пола – мальчики и девочки. Допускается зачисление детей в группу второго года обучения, обладающих первоначальной подготовкой, при проведении диагностики на соответствие технической подготовки учащегося.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Республики Татарстан» <https://p16.навигатор.дети/>.

Объем программы

Год обучения	Количество часов по предмету в год	Всего часов в год
	Студия спортивно-бального танца «Фиеста»	
1 год обучения	144	144
2 год обучения	144	144
3 год обучения	216	216
4 год обучения	216	216
Общий объем программы		720

Формы организации образовательного процесса:

Основной формой организации деятельности обучающихся являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Программа является вариативной. При ее реализации возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие организационные формы учебной деятельности: консультация, практическое занятие, научно-исследовательская работа, самостоятельная работа, просмотр видеофильмов, мастер-классы, изучение печатных материалов, работа со справочной, учебной литературой, компьютерное тестирование и др.

Реализация программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий предусматривает использование учебных материалов, размещенных в сети интернет или направленных учащемуся через электронную почту. Выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях самостоятельно или с помощью родителей.

Виды занятий: практические и теоретические занятия, индивидуальная форма работы при подготовке отдельных пар/солистов к мероприятиям, открытое занятие, просмотр видеоматериалов соревнований, концертных программ, итоговые мероприятия.

Срок освоения программы.

Курс обучения составляет 4 года. Группы комплектуются с учетом возраста и подготовленности обучающихся. В течение срока обучения производится дополнительный набор в том случае, если обучающийся имеет необходимые знания и навыки.

Режим занятий.

Занятия проводятся в первом и втором годах обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа, в третьем и четвертом годах обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Режим занятий при использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регулируется нормами СанПиН при работе обучающихся за компьютером:

- 1-2 классы – 20 минут
- 4 класс – 25 минут
- 5-11 классы – 30 минут

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По итогам освоения программы обучающиеся будут

знать:

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально-двигательной подготовки;
- позиции ног, положения рук;
- основы музыкальной грамоты: начальные понятия танцевальной, музыкальной азбуки (музыкальная фраза, ритм, музыкальный размер);
- правила исполнения программных элементов, упражнений, фигур, танцев.

уметь:

- исполнять программные элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- исполнять подготовительные подводящие движения и базовые фигуры;
- выражать в движении характер и ритмическую структуру музыки;
- исполнять основные танцевальные фигуры, не сбиваясь с музыкального ритма, с правильным направлением.

Метапредметные результаты

- овладение навыком поиска, хранения, использования информации из разных источников;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, со взрослыми;
- уважительное отношение к культуре и традициям разных народов;
- способность давать грамотную и адекватную оценку себе и окружающим людям;
- знание основных норм поведения, обеспечивающих комфортное взаимодействие в коллективе и стремление их соблюдать;
- иметь навыки коллективного творчества;
- стремление следовать принципам здорового образа жизни;
- умение управлять собой и своими эмоциями;
- четкое представление о качествах, особенностях, ресурсах своей личности;
- знание структуры и закономерностей межличностного общения и установок, способствующих успешному общению.

Личностные результаты

- чувство сопричастности к жизни объединения и ЦДТ;
- осознанное выполнение правил поведения в коллективе, публичных выступлениях, соревнованиях по танцевальному спорту, правил по технике безопасности;
- организованность, самостоятельность;
- способность осознавать необходимость здорового образа жизни;
- сформированная способность к самоанализу и самоконтролю;
- умение соблюдать и корректировать режим дня в соответствии с учебной и внеучебной деятельностью;
- умение проявлять способность адекватно оценивать свои поступки и поступки своих товарищей в коллективе;
- умение радоваться удачам и успехам окружающих;

- эмоциональная и стрессоустойчивость на соревнованиях;
- толерантное отношение к разнообразию людей и взглядов;
- ценностное отношение к себе и окружающим;
- способность видеть возможности дальнейшего развития и стремиться к личностному росту.

Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного года проводится мониторинг знаний, умений, ключевых компетенций обучающихся:

- вводная аттестация при приеме в объединение (первичный контроль знаний, умений и навыков дает возможность определить уровень подготовки обучающихся, что является отправной точкой для усвоения материала);
- полугодовая аттестация (проводится по итогам первого полугодия, на этом этапе оценивается весь комплекс пройденного материала);
- годовая аттестация (проверка ЗУН, ключевых компетенций, приобретенных обучающимися на всех этапах дидактического процесса, проводится в конце каждого года обучения).

Полугодовая и годовая аттестации обучающихся при организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий проводятся в дистанционном режиме.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестаций в дистанционном режиме:

- итоговое занятие в режиме онлайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- тестовый опрос;
- видеозапись выполненных обучающимися упражнений и заданий;
- фотоотчет выполненных работ обучающихся;
- подготовка обучающимися презентации по изученным темам данной программы.

Фото-, видеофайлы, презентации или ссылки на них присылаются обучающимися педагогу по электронной почте.

Если обучающийся в течение учебного года неоднократно добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (конкурсах, фестивалях, смотрах, соревнованиях и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Предмет	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения		
	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
Детские балльные танцы	18	4	14	12	3	9	-	-	-	-	-	-
Основы европейских танцев	32	9	23	48	11	37	74	24	50	76	20	56
Основы латиноамериканских танцев	36	10	26	48	12	36	74	24	50	76	20	56
Физическая подготовка	32	6	26	24	5	19	44	14	30	42	12	30
Азбука музыкального движения	20	8	12	12	4	8	20	8	12	18	6	12
Введение в программу, тестирование	6	1	5	4	2	2	4	2	2	4	2	2
Итого	144	38	106	144	34	110	216	72	144	216	60	156

III. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

I год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Тестирование	4	1	3	лекция, беседа, практика	выполнение тестовых заданий, оценка педагога
2.	Азбука музыкального движения	20	8	12	объяснение, показ, практика	наблюдение, фронтальный опрос
3.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	объяснение, показ, практика	практическое выполнение заданий, оценка педагога
4.	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	объяснение, показ, практика	практическое выполнение заданий, оценка педагога
<i>Детские бальные танцы</i>						
5	Вару-вару	10	2	8	объяснение, показ, практика	практическое выполнение заданий, оценка педагога
6.	Берлинская полька	8	2	6	объяснение, показ, практика	практическое выполнение заданий, оценка педагога
<i>Основы европейских танцев</i>						
7.	Медленный вальс	20	6	14	объяснение, показ, практика, тестирование	практическое выполнение заданий, оценка педагога
8.	Квикстеп	12	3	9	объяснение, показ, практика, тестирование	практическое выполнение заданий, оценка педагога
<i>Основы латиноамериканских танцев</i>						
9.	Самба	16	4	12	объяснение, показ, практика, тестирование	практическое выполнение заданий, оценка педагога
10.	Ча-ча-ча	20	6	14	объяснение, показ,	практическое выполнение

					практика, тестирование	заданий, оценка педагога
11.	Аттестация	2	-	2	открытое занятие, практика, опрос	анализ и оценка практической работы
Итого		144	38	106		

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	2	2	-	лекция, беседа, практика	контроль и анализ выполнения заданий, оценка педагога
2.	Азбука музыкального движения	12	4	8	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
3.	Специальная физическая подготовка	14	3	11	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога
4.	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	объяснение, показ, практика	практическое выполнение заданий, оценка педагога
<i>Детские балльные танцы</i>						
5.	Рилио	8	2	6	объяснение, показ, практика	практическое выполнение заданий, оценка педагога
6.	Вару-вару, Берлинская полька	4	1	3	объяснение, показ, практика	практическое выполнение заданий, оценка педагога
<i>Основы европейской программы танцев</i>						
7.	Медленный вальс	16	4	12	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения

						заданий, оценка педагога
8.	Квикстеп.	16	4	12	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
9.	Венский вальс	12	3	9	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога
<i>Основы латиноамериканской программы танцев</i>						
10.	Самба	16	4	12	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
11.	Ча-ча-ча	16	4	12	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
12.	Джайв	16	4	12	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога
13.	Аттестация	2	-	2	открытое занятие, концерт	анализ и оценка практической работы
Итого		144	37	107		

3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	2	2	-	лекция, беседа, практика	контроль и анализ выполнения заданий, оценка педагога
2.	Азбука музыкального движения	20	8	12	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога

3.	Специальная физическая подготовка	24	6	18	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога
4.	Общеразвивающие упражнения	20	7	13	объяснение, показ, практика	практическое выполнение заданий, оценка педагога
<i>Основы европейской программы танцев</i>						
5.	Медленный вальс	18	6	12	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
6.	Квикстеп.	19	6	13	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
7.	Венский вальс	18	6	12	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога
8.	Танго	19	6	13	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога
<i>Основы латиноамериканской программы танцев</i>						
9.	Самба	19	6	13	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
10.	Ча-ча-ча	19	6	13	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
11.	Джайв	18	6	12	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога
12.	Румба	18	6	12	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога

13.	Аттестация	2	-	2	открытое занятие, концерт	анализ и оценка практической работы
Итого		216	72	144		

4 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	2	2	-	лекция, беседа, практика	контроль и анализ выполнения заданий, оценка педагога
2.	Азбука музыкального движения	18	6	12	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
3.	Специальная физическая подготовка	22	6	16	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога
4.	Общеразвивающие упражнения	20	6	14	объяснение, показ, практика	практическое выполнение заданий, оценка педагога
<i>Основы европейской программы танцев</i>						
5.	Медленный вальс	16	4	12	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
6.	Квикстеп.	16	4	12	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
7.	Венский вальс	16	4	12	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога
8.	Танго	16	4	12	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка

						педагога
9.	Медленный фокстрот	12	4	8	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
<i>Основы латиноамериканской программы танцев</i>						
10.	Самба	16	4	12	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
11.	Ча-ча-ча	16	4	12	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
12.	Джайв	16	4	12	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога
13.	Румба	16	4	12	объяснение, показ, практика	контроль выполнения заданий, оценка педагога
14.	Пасодобль	12	4	8	объяснение, показ, практика	фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога
15.	Аттестация	2	-	2	открытое занятие, концерт	анализ и оценка практической работы
Итого		216	60	156		

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

1. Введение в программу.

Теория: Знакомство с обучающимися, собеседование. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в ЦДТ. Содержание, цели, задачи программы. Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых танцев, их особенности, связанные с культурой стран, где они зародились.

Практика: Тестирование.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

2. Азбука музыкального движения.

Теория: Музыкально-двигательное обучение. Музыкальность, как ритмическая основа: активное восприятие музыки, реализованное в прослушивании, движении, танце. Элементарные основы музыкальной грамоты. Понятие такта, сильных и слабых долей, длительности, счета. Характер музыки: веселый, печальный, плавный, др.

Практика: Прослушивание тем мелодий, реакция на музыку движением, ритмичные движения в соответствии с характерным ритмом музыки, способность переходить от одного ритма к другому. Музыкальные размеры и ритмы изучаемых танцев. Выделение сильной доли, слабой доли.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: СФП - это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для танцоров спортивных бальных танцев. Каждый танец имеет свои особенности, и характер движений присущ только данному танцу, в тоже время характер действия танцоров имеет много общего с ацикличностью, разнообразностью, переменностью интенсивности нагрузки. Продолжительность деятельности в таких условиях требует развития специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

Практика: Различные виды шагов: мягкий, высокий, острый, пружинный, приставной, с перекатом по стопе, на внешней и внутренней стороне стопы. Различные движения руками, движение бедер (круговые, по «8»), верхней части корпуса, перенос веса с П.Н. на Л.Н. с выгибанием колена назад, подъемы и снижения (только за счет стопы и с использованием колен) и другие. В зависимости от возраста обучающихся упражнения усложняются или упрощаются, изменяются амплитуда и координационная нагрузка.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте.

Практика: Разучивание упражнений для укрепления и формирования необходимых групп мышц занимающихся, с учетом их возрастных и физиологических возможностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног. Упражнения для развития гибкости, на развитие ловкости, общей выносливости, равновесия

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

Современные детские балльные танцы. Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учетом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному.

5. Вару-вару.

Теория: Развивает координацию и стимулирует поиск новых оригинальных движений.

Практика: Разучивание элементов, фигур, вариации.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

6. Берлинская полька.

Теория: Танец «Берлинская полька» позволяет развить мышечную систему, легкость и выносливость для исполнения более сложных элементов. Музыкальный размер $2\backslash 4$, темп умеренно быстрый или быстрый. В ритмическом рисунке польки сочетаются разные длительности: в каждом такте – $2\backslash 8$ и $1\backslash 4$.

Практика: Разучивание элементов, фигур, вариации.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

Основы европейских танцев.

Теория. Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев европейской программы. Позиция корпуса, позиция стоп, построение, направления движения в зале, баланс.

7. Медленный вальс.

Теория: Характеристика танца: музыкальный размер, темп, характер подъемов и снижений.

Практика: Постановка корпуса. Изучение позиции стоп, степени поворота, подъемов и снижений, характерных для изучаемых фигур. Выполнение специальных упражнений, направленных на тренировку стопы и колена. Разучиваемые фигуры: закрытые перемены вперед и назад, закрытые перемены с поворотом вправо и влево на $\frac{1}{4}$.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

Основы латиноамериканских танцев.

Теория. Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев латиноамериканской программы. Позиция корпуса, стоп, построение в зале.

8. Самба.

Теория. Характеристика танца: ритм, темп, понятие баунс-действия.

Практика. Постановка корпуса. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Изучение позиций рук. Разучиваемые фигуры: основное движение, поступательное основное движение, виски вправо и влево, самба ход на месте, самба-ход в сторону и променадный.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

9. Ча-ча-ча.

Теория: Характеристика танца: музыкальный размер, темп, ритм.

Практика: Постановка корпуса. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Изучение позиций рук. Разучиваемые фигуры: основное движение, чек из открытой ПП и из открытой ОПП, повороты на месте вправо и влево, тайм степ.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

10. Аттестация.

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, индивидуальные задания.

Формы контроля: анализ и оценка практической работы.

2-й год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ЦДТ. Требования к тренировочной одежде. Содержание, цели, задачи. Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых танцев, их особенности, связанные с культурой стран, где они зародились.

Практика: Тестирование.

Формы контроля: контроль и анализ выполнения заданий, оценка педагога.

2. Азбука музыкального движения.

Теория: Музыкально-двигательное обучение. Музыкальность, как ритмическая основа: активное восприятие музыки, реализованное в прослушивании, движении, танце. Элементарные основы музыкальной грамоты. Музыкальные размеры и ритмы изучаемых танцев, ритмический рисунок, такт, сильная и слабая доли. Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений. Музыкальность – эмоциональная отзывчивость на музыку, артистизм, возможность пары в едином психологическом состоянии путем создания образов и построения сюжета раскрыть характер и настроение звучащей мелодии в соответствии с ритмической основой исполняемого танца.

Практика: Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений. Музыкально-двигательное обучение.

Формы контроля: Фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Подводящие действия и фазы движений; упражнения, развивающие баланс, координацию, гибкость, пластику, силу, выносливость. Взаимодействие в паре.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

4. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте.

Практика: Разучивание упражнений для укрепления и формирования необходимых групп мышц занимающихся, с учетом их возрастных и физиологических возможностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног. Упражнения для развития гибкости, на развитие ловкости, общей выносливости, равновесия.

Современные детские балльные танцы

5. Рилио.

Теория: Современный балльный танец основан на движениях литовского народного танца. Подвижная, ритмичная музыка и соответствующий характер движений создают радостное настроение. Для танца характерны пружинистость движений, легкие покачивания верхней части корпуса вправо и влево.

Практика: Танец состоит из трех фигур, которые можно выполнять отдельно и в свободной композиции. Мр 4\4, темп умеренно быстрый.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

6. Вару-вару, Берлинская полька.

Практика: Повторение разученного материала.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

Основы европейской программы танцев

7. Медленный вальс.

Теория: Положение корпуса, позиции стоп, организация и логика движения. Музыкальные и технические характеристики (построение, степень поворота, работа ступни, ПДК, позиция променада).

Практика: Разучиваемые фигуры: наружная перемена, правый спин поворот с меньшей степенью поворота, виск, шассе из ПП. Базовая вариация: составление и разучивание.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

8. Квикстеп.

Теория: Положение корпуса, позиции стоп, организация и логика движения. Музыкальные и технические характеристики (построение, степень поворота, работа ступни, ПДК).

Практика: Разучиваемые фигуры: четвертные повороты вправо и влево, прогрессивное шассе. Базовая вариация: составление и разучивание.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

9. Венский вальс.

Теория: Характер танца, музыкальный размер, темп, характер подъемов и снижений.

Практика: Разучиваемые фигуры: закрытые перемены вперед и назад, правый поворот.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

Основы латиноамериканской программы танцев

10. Самба.

Теория: Ритм, темп, ритмические интерпретации, баунс-движение и специфический корпусной подъем, определение термина «частично с весом».

Практика: Разучиваемые фигуры: ботафого в продвижении вперед и назад, левый поворот, теневые ботафого, вольта.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

11. Ча-ча-ча.

Теория: Ритм, темп, ритмические интерпретации, работа и позиции стоп, основные позиции корпуса в начале и конце движения.

Практика: Разучиваемые фигуры: веер, алемана, три ча-ча-ча, повороты на месте вправо и влево, поворот под рукой, закрытый хип твист, открытый хип твист.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

12. Джайв.

Теория: Характеристика танца: ритм, темп, работа ступни, позиции рук.

Практика: Разучиваемые фигуры: фоллэвзй рок, смена мест слева направо, смена мест слева направо, линк рок и звено, американский спин.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога

13. Аттестация.

Подведение итогов. Анализ участия в открытых занятиях, концертах интегрирован в цикличную структуру образовательной дополнительной программы.

Формы контроля: Анализ и оценка практической работы.

3-й год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ЦДТ. Требования к тренировочной одежде. Содержание, цели, задачи. Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых танцев, их особенности, связанные с культурой стран, где они зародились.

Практика: Тестирование.

Формы контроля: контроль и анализ выполнения заданий, оценка педагога.

2. Азбука музыкального движения.

Теория: Музыкальность, как ритмическая основа: активное восприятие музыки, реализованное в прослушивании, движении, танце. Музыкальные размеры и ритмы изучаемых танцев. Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений. Музыкальность – эмоциональная отзывчивость на музыку, артистизм, возможность пары в едином психологическом состоянии путем создания образов и построения сюжета раскрыть характер и настроение звучащей мелодии в соответствии с ритмической основой исполняемого танца.

Практика: Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений. Музыкально-двигательное обучение.

Формы контроля: Фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога.

3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте.

Практика: Разучивание упражнений для укрепления и формирования необходимых групп мышц занимающихся, с учетом их возрастных и физиологических возможностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног. Упражнения для развития гибкости, на развитие ловкости, общей выносливости, равновесия.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Беседа о значении специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка, включающая в себя разного рода параметры локомоторных умений и нестандартных навыков для исполнения сложно-координированных танцевальных элементов. Не имея высокого уровня развития этих умений, снижается уровень у спортсменов-танцоров, что приводит к ухудшению спортивных результатов.

Практика: Упражнения, развивающие баланс, координацию, гибкость, пластику, силу, выносливость. Взаимодействие в паре.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

Основы европейской программы танцев

5. Медленный вальс.

Теория: Медленный вальс – трехдольный танец, который исполняется в паре. Как правило, в закрытой позиции. Легкое платье партнерши, плавный ритм, мягкие движения – все это должно создавать эффект невесомости. Пара, исполняя медленный вальс, как будто летает над паркетом, подгоняемая легкими порывами ветра. Положение корпуса, позиции стоп, организация и логика движения. Музыкальные и технические характеристики (построение, степень поворота, работа ступни, ПДК, позиция променада).

Практика: М/р - 3/4. Разучиваемые фигуры: наружная перемена, правый спин поворот с меньшей степенью поворота, виск, шассе из ПП, левое кортэ, виск назад, наружная перемена.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

6. Квикстеп.

Теория: Квикстеп - парный танец, быстрая разновидность фокстрота, требующая от исполнителя больших лёгкости и подвижности. Положение корпуса, позиции стоп, организация и логика движения. Музыкальные и технические характеристики (построение, степень поворота, работа ступни, ПДК).

Практика: М/р - 4/4. Разучиваемые фигуры: четвертные повороты вправо и влево, прогрессивное шассе, правый поворот, лок степ вперед и назад.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

7. Венский вальс.

Теория: Венский вальс – вальс в три па, парный бальный танец, где шаг выполняется на каждую долю такта. Характер танца, темп, характер подъемов и снижений.

Практика: М/р - 3/4 или 6/8. Разучиваемые фигуры: закрытые перемены вперед и назад, правый поворот.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

8. Танго.

Теория: Танго – аргентинский парный танец, для которого характерен четкий энергичный ритм. Характер танца, темп, чёткий шаг.

Практика: М/р - 2/4 или 4/4. Разучиваемые фигуры: ход танго, поступательный боковой ход.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога

Основы латиноамериканской программы танцев

9. Ча-ча-ча.

Теория: Ча-ча-ча – музыкальный стиль и танец Кубы. Ритм, темп, ритмические интерпретации, работа и позиции стоп, основные позиции корпуса в начале и конце движения.

Практика: Разучиваемые фигуры: веер, алемана, три ча-ча-ча, повороты на месте вправо и влево, поворот под рукой, закрытый хип твист, открытый хип твист, Нью-Йорк, лок вперёд и назад, хоккейная клюшка.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

10. Самба.

Теория: Самба – бразильский танец, символ национальной идентичности бразильцев. Ритм, темп, ритмические интерпретации, баунс-движение и специфический корпусной подъем, определение термина «частично с весом».

Практика: Разучиваемые фигуры: ботафого в продвижении вперед и назад, левый поворот, теневые ботафого, вольта, самба-виски влево или вправо, променадный самба-ход, самба-ход в сторону.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

11. Джайв.

Теория: Джайв – танец афроамериканского происхождения, появившийся в США в начале 1940-х гг. Является разновидностью свинга с быстрыми и свободными движениями. Характеристика танца: ритм, темп, работа ступни, позиции рук.

Практика: Разучиваемые фигуры: шассе, фоллзвэй рок, смена мест слева направо, смена мест слева направо, линк рок и звено, американский спин, кик.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога

12. Румба.

Теория: Румба – парный кубинский танец африканского происхождения. Характеристика танца: ритм, темп, плавные движения, соединенные с широкими шагами.

Практика: Разучиваемые фигуры: основное движение, кукарача, поступательные шаги вперед или назад, повороты на месте вправо и влево, Нью-Йорк.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога

13. Аттестация.

Подведение итогов. Анализ участия в открытых занятиях, концертах интегрирован в цикличную структуру образовательной дополнительной программы.

Формы контроля: Анализ и оценка практической работы.

4-й год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ЦДТ. Требования к тренировочной одежде. Содержание, цели, задачи. Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых танцев, их особенности, связанные с культурой стран, где они зародились.

Практика: Тестирование.

Формы контроля: контроль и анализ выполнения заданий, оценка педагога.

2. Азбука музыкального движения.

Теория: Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствия конкретным танцам программы Standart и Latina. Темпы музыки: tempo dimarcia, allegro, moderato. Их различие, верхняя и нижняя границы.

Практика: Упражнения и игры на развитие чувства ритма и музыкального слуха, соблюдая ритмический рисунок на музыкальном размере 4/4, 2/4, 3/4, 6/8, акцентируя равные доли такта. Сочетание ритмических хлопков с разными видами: - танцевальных шагов, - прыжков, - движений рук, головы и корпуса.

Формы контроля: Фронтальный опрос, контроль выполнения заданий, оценка педагога.

3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: ОФП как залог успеха спортсмена. Разминка - непереносимое условие начала каждой тренировки. Значение разминки для функционирования организма во время занятий. Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на развитие физических и профессиональных навыков. Комплекс упражнений на равновесие и осанку. Упражнения на разогрев головы, рук, шеи, грудного отдела, бедер, таза, ног, коленей, голеностопа, стопы. Наклоны, приседания, бег, прыжки. Махи ногами у станка и лёжа на полу

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения движений.

Практика: Тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа). Упражнения для развития быстроты выполнения элементов. Партерная гимнастика (растяжка). Тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотной» и «невыворотной»). Тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах. Упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы). «Лягушка» (развитие выворотности бедра). Шпагат (подготовительное упражнение). Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками). Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях). «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя). Работа над осанкой, элементы классического экзерсиса и статические упражнения на укрепление связок.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

Основы европейской программы танцев

5. Медленный вальс.

Теория: Медленный вальс – трехдольный танец, который исполняется в паре. Как правило, в закрытой позиции. Легкое платье партнерши, плавный ритм, мягкие движения – все это должно создавать эффект невесомости. Пара, исполняя медленный вальс, как будто летает над паркетом, подгоняемая легкими порывами ветра. Положение корпуса, позиции

стоп, организация и логика движения. Музыкальные и технические характеристики (построение, степень поворота, работа ступни, ПДК, позиция променада).

Практика: М/р - 3/4. Разучиваемые фигуры: наружная перемена, правый спин поворот с меньшей степенью поворота, виск, шассе из ПП, левое кортэ, виск назад, наружная перемена.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

Теория: Теория выполнения движений. Музыкальные и технические характеристики (построение, степень поворота, работа ступни, ПДК, позиция променада).

Практика: Закрытый телемарк. Открытый телемарк. Закрытый импетус поворот. Открытый импетус поворот Кросс хэзитэйшн. Крыло. Крыло из ПП. Закрытое крыло. Двойной левый спин. Наружный спин. Поворотный лок влево Поворотный лок вправо Левый пивот. Дрэг хэзитэйшн

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

6. Квикстеп.

Теория: Правила выполнения движений и фигур. Музыкальные и технические характеристики (построение, степень поворота, работа ступни, ПДК).

Практика. Четвертной поворот вправо Четвертной поворот влево (Каблучный пивот) Правый поворот Правый пивот поворот Правый спин поворот Правый поворот с хэзитэйшн. Перемена хэзитэйшн Поступательное шассе Лок степ вперед (Лок вперед) Лок степ назад (Лок назад) Левый поворот (Левый шассе поворот) Типпл шассе вправо Правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание Кросс шассе Типпл шассе влево Наружная перемена

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

7. Венский вальс.

Теория: Правила выполнения движений и фигур. Характер танца, темп, характер подъемов и снижений.

Практика: Правый поворот Левый поворот Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левы Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый. Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

8. Танго.

Теория: Танго - аргентинский парный танец, для которого характерен четкий энергичный ритм. Характер танца, темп, чёткий шаг.

Практика: Разучивание движений танца: обманное движение, «драга», «метелка», основное движение, болео, калесита, карусель, цепочка, прогулка, селесита, коррида, крест, кросс, энроске, энтрада, украшение, brake, ганчо, гиро, поворот, сакада, салида

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

9. Медленный фокстрот

Теория: Медленный фокстрот - спортивный парный танец, разновидность фокстрота, входит в европейскую танцевальную программу бальных танцев. медленный фокстрот характеризуется длинными, плавными шагами, передаёт настроение элегантности, обходительности. Движения - непрерывные, поступательные, линейные. Фокстрот зародился в 1910-х годах в США, его изобретение приписывают Гарри Фоксу. Медленный фокстрот

изначально развился из более быстрой версии танца, как отдельный стиль был выделен в середине 1920-х годов и был стандартизирован британским советом по бальным танцам.

Практика: М/р - 4/4. Темп по международным правилам - 30 тактов в минуту, рекомендуемый темп – 30-32 такта в минуту. Счёт: «1», «2», «3», «4». Движения формируются из счетов «Медленно» и «Быстро» (Slow/Quick). Акценты делаются очень мягко, почти незаметно, акцентируются как «1», «3» доли такта, так и подъёмы/снижения.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

Основы латиноамериканской программы танцев

10. Ча-ча-ча.

Теория: Музыкальная конструкция Ча-ча-ча. Такт из четырех ударов разделен на две равные части. Первые два шага Ча-ча-ча шассе, длительностью в 1/2 удара делят четвертый удар такта. Третий шаг шассе приходится на первый удар следующего такта.

Практика: Совершенствование и усложнение фигур: веер, алемана, три ча-ча-ча, повороты на месте вправо и влево, поворот под рукой, закрытый хип твист, открытый хип твист, Нью-Йорк, лок вперед и назад, хоккейная клюшка.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

11. Самба.

Теория: Основные особенности самбы: выраженный экспрессивный характер; частая смена положений танцоров; активные движения бедрами. Применение этих особенностей.

Практика: Совершенствование и усложнение фигур: ботафого в продвижении вперед и назад, левый поворот, теневые ботафого, вольта, самба-виски влево или вправо, променадный самба-ход, самба-ход в сторону.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

12. Джайв.

Теория: Основная фигура современного джайва – быстрое синкопированное шоссе (шаг-приставка-шаг) влево и вправо, вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Подъем на счет "и" бедер и колен, счет «и» который находится между основным счетом. Шаги делаются с носка. При этом вес тела всегда находится впереди и переносится с ноги на ногу. При исполнении танца, пары стараются акцентировать каждый четный счет, тем самым увеличивается скорость выполнения отдельных фрагментов фигур.

Практика: Базовые шаги джайва, простая шестидольная последовательность: 1-2-3-а-4-5-а-6. Счёт с рок-шага (левая нога шаг назад, правая на месте), за которым следуют два тройных шага (шассе), которые также считаются: 3-а-4, 5-а-6. Разучиваемые фигуры: шассе, фоллзвэй рок, смена мест слева направо, смена мест слева направо, линк рок и звено, американский спин, кик.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

13. Румба.

Теория: плавные движения румбы, экспрессия, чувственность. Основные особенности этого танцевального направления: каждый шаг сопровождается движением бедрами; при каждом шаге слегка разгибаются и сгибаются колени; шаги широкие, а все движения плавные; шаг всегда начинают с носка; между счетом выполняют повороты. Эмоциональный настрой партнеров. Танцоры должны передать страсть и свои чувства, подарить зрителям ощущение полноты жизни, радость от музыки и движений.

Практика: Кукарача, Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП), поворот на месте (поворот-переключение) влево и вправо, поворот под рукой вправо и влево, плечо к плечу, рука к руке, усложненное раскрытие, шаги в сторону влево и вправо, шаги в сторону и кукарача, кубинские роки в ритме «2.3.4.1», алемана, хоккейная клюшка, натуральный волчок, спираль, фэнсинг.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

14. Пасодобль.

Теория: Пасодобль – испанский танец, имитирующий корриду. Частично пасодобль основан на бое быков. Партнёр изображает тореро, а партнёрша — его мулету или капоте (кусочек ярко-красной ткани в руках матадора), иногда — второго тореро, и совсем редко — быка, как правило, поверженного финальным ударом. Основное отличие пасодобля от других танцев — это позиция корпуса с высоко поднятой грудью, широкие и опущенные плечи, жёстко фиксированная голова, в некоторых движениях наклонённая вперёд и затылком вниз.

Практика: Музыка состоит из 3 основных частей («акцентов/тем»). Первая тема делится на вступление и основную часть. Чаще всего третья тема является повторением первой.

Формы контроля: Контроль выполнения заданий, оценка педагога.

15. Аттестация.

Подведение итогов. Анализ участия в открытых занятиях, концертах интегрирован в циклическую структуру образовательной дополнительной программы.

Формы контроля: Анализ и оценка практической работы.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты

По окончании 1 года обучения обучающиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально-двигательной подготовки;
- позиции ног, положения рук; в танцах «Вару-вару», «Берлинская полька», «Медленный вальс», «Квикстеп». «Самба». «Ча-ча-ча»;
- основы музыкальной грамоты: начальные понятия танцевальной, музыкальной азбуки (музыкальная фраза, ритм, музыкальный размер);
- правила исполнения программных элементов, упражнений, фигур, танцев: «Вару-вару», «Берлинская полька», «Медленный вальс», «Квикстеп». «Самба». «Ча-ча-ча».

уметь:

- исполнить программные элементы, упражнения, фигуры, танцы: «Вару-вару», «Берлинская полька», «Медленный вальс», «Квикстеп». «Самба». «Ча-ча-ча»;
- исполнить подготовительные подводящие движения и базовые фигуры: «Вару-вару», «Берлинская полька», «Медленный вальс», «Квикстеп». «Самба». «Ча-ча-ча»;
- выражать в движении характер музыки.

**К концу 2 года обучения обучающиеся будут
знать:**

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- терминологию разучиваемых движений и фигуры латиноамериканской и европейской программ (самба, ча-ча-ча, джайв, медленный вальс, венский вальс, квикстеп); Дети 1 класс «Е»;
- общую характеристику изучаемого танца (музыкальный размер, темп, характерные особенности); Дети 1 класс «Е»;
- основы общей и специальной физической подготовки; необходимой для 2 года обучения;
- основы музыкальной грамоты: самба, ча-ча-ча, джайв, медленный вальс, венский вальс, квикстеп; Дети 1 класс «Е»;
- позиции ног, положения рук, позиции рук в паре в латиноамериканских танцах. самба, ча-ча-ча, джайв.

уметь:

- исполнять элементы, упражнения, фигуры, танцы; самба, ча-ча-ча, джайв, медленный вальс, венский вальс, квикстеп; Дети 1, класс «Е».

К концу 3 года обучения обучающиеся будут

знать:

- терминологию разучиваемых движений и фигуры латиноамериканской и европейской программ (самба, ча-ча-ча, джайв, румба, медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго) Д-2, Дети - II, класс «Е»;
- характеристику изучаемого танца (музыкальный размер, темп, характерные особенности, происхождение) самба, ча-ча-ча, джайв, румба, медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго) Д-2, Дети - II, класс «Е»;
- позиции ног, положения рук, позиции рук в паре в танцах латиноамериканской и европейской программ. самба, ча-ча-ча, джайв, румба, медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго) Д-2, Дети – II, класс «Е»;
- основы общей и специальной физической подготовки необходимой для 3 года обучения;
- правила исполнения программных элементов, упражнений, фигур, танцев самба, ча-ча-ча, джайв, румба, медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго) Д-2, Дети – II, класс «Е».

уметь:

- исполнять элементы, упражнения, фигуры, танцы; самба, ча-ча-ча, джайв, румба, медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго) Д-2, Дети - II, класс «Е»;
- исполнять подготовительные подводящие движения и базовые фигуры; самба, ча-ча-ча, джайв, румба, медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго) Д-2, Дети - II, класс «Е».

К концу 4 года обучения обучающиеся будут

знать:

- терминологию разучиваемых движений и фигуры латиноамериканской и европейской программ (самба, ча-ча-ча, джайв, румба, пасодобль, медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго, медленный фокстрот); Юниоры – I, классы E, D;

- характеристику изучаемого танца (музыкальный размер, темп, характерные особенности, история происхождения): самба, ча-ча-ча, джайв, румба, пасодобль, медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго, медленный фокстрот. Юниоры – I, классы E, D;
- позиции ног, положения рук, позиции рук в паре в танцах румба, пасодобль. Юниоры – I, классы E, D правила исполнения программных элементов, упражнений, фигур этих танцев.

уметь:

- исполнять элементы, упражнения, фигуры, танцы: самба, ча-ча-ча, джайв, румба, пасодобль, медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго, медленный фокстрот, Юниоры – I, классы E, D;
- исполнять подготовительные подводящие движения и базовые исполнять основные танцевальные фигуры, не сбиваясь с музыкального ритма, с правильным направлением: самба, ча-ча-ча, джайв, румба, пасодобль, медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго, медленный фокстрот, Юниоры – I, классы E, D;
- импровизировать элементы, упражнения и танцевальные фигуры; Юниоры – I, классы E, D.

Личностные результаты

1 год обучения

- чувство сопричастности к жизни объединения и ЦДТ;
- осознанное выполнение правил поведения в коллективе, публичных выступлениях, соревнованиях по танцевальному спорту, правил по технике безопасности;
- организованность, самостоятельность;

2 год обучения

- способность осознавать необходимость здорового образа жизни;
- сформированная способность к самоанализу и самоконтролю;
- умение соблюдать и корректировать режим дня в соответствии с учебной и внеучебной деятельностью;

3 год обучения

- умение проявлять способность адекватно оценивать свои поступки и поступки своих товарищей в коллективе;
- умение радоваться удачам и успехам окружающих;
- эмоциональная и стрессоустойчивость на соревнованиях;

4 год обучения

- толерантное отношение к разнообразию людей и взглядов;
- ценностное отношение к себе и окружающим;
- способность видеть возможности дальнейшего развития и стремиться к личностному росту.

Метапредметные результаты

1 год обучения

- овладение навыком поиска, хранения, использования информации из разных источников;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, со взрослыми;
- уважительное отношение к культуре и традициям разных народов;

2 год обучения

- способность давать грамотную и адекватную оценку себе и окружающим людям;
- знание основных норм поведения, обеспечивающих комфортное взаимодействие в коллективе и стремление их соблюдать;
- иметь навыки коллективного творчества;

3 год обучения

- стремление следовать принципам здорового образа жизни;
- умение управлять собой и своими эмоциями;
- четкое представление о качествах, особенностях, ресурсах своей личности;
- знание структуры и закономерностей межличностного общения и установок, способствующих успешному общению.

4 год обучения

- научиться принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действий;
- адекватно воспринимать оценку педагога;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога – позитивные установки типа: «У меня все получится», «Я еще многое смогу». формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Приемы и методы

Специфика данной программы позволяет использовать многообразные формы обучения и применение различных методов и приемов:

Используемые методы обучения:

- теоретические (рассказ, беседа, объяснение, анализ выступлений, видеоматериалов);
- практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений); игровые (создание ситуаций успеха для каждого учащегося);
- визуальные (показ движений педагогом, просмотр видеоматериалов, фотоиллюстрации);
- сценические (выступления на концертах).

Используемые формы обучения:

- групповые занятия являются основной формой обучения;
- индивидуальные занятия (в рамках групповых занятий).

Используемые педагогические технологии:

- технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;

- технология исследовательского (проблемного) обучения;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации обучения.

Материально-техническое обеспечение

- хореографический зал, в котором размещены: хореографический станок, зеркала должен отвечать санитарно- техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания;
- музыкальный центр, MP3-диски, USB-носители;
- вспомогательные помещения: раздевалки, комната для педагога с местом для хранения радиоаппаратуры, музыкальных фонограмм, документации и других предметов и средств обучения, необходимых в работе.

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг знаний, умений, навыков обучающихся проводится с целью анализа результатов образовательной деятельности, профилактики ошибок в работе педагога. В течение учебного года проводится мониторинг знаний:

- вводная аттестация при приеме в объединение (первичный контроль знаний, умений, навыков, ключевых компетенций дает возможность увидеть уровень подготовки обучающихся, что является отправной точкой для усвоения материала);
- полугодовая аттестация (проводится по итогам первого полугодия, на этом этапе оценивается весь комплекс пройденного материала);
- годовая аттестация (проверка ЗУН, ключевых компетенций, приобретенных обучающимися на всех этапах дидактического процесса, проводится в конце каждого года обучения).

По результатам анализа мониторинга вносятся некоторые коррективы в учебно-воспитательный процесс и оцениваются успешность продвижения учащегося и правильность выбора методики обучения.

При анализе уровня усвоения программного материала обучающимися используются протоколы промежуточной и итоговой аттестации, где усвоение материала и других качеств учащегося определяются по 3 уровням:

- **высокий** – программный материал усвоен полностью, участие в концертах на уровне города, района, учреждения;
- **средний**– усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок, участие в концертах на уровне, учреждения, района;
- **низкий**– усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях, имеет пробелы в знаниях.

Отслеживание результативности:

- освоение теоретической базы (текущий контроль знаний в процессе устного опроса);
- по практической работе (текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения во время самостоятельного выполнения разученных движений и комбинаций сначала под счет, потом под музыку);
- тематический контроль умений и навыков (на последнем занятии по каждой теме проводится контрольный срез, на котором обучающиеся исполняют разученный танец под музыку всем классом, группой, парой или индивидуально; оценивается знание учебного материала, качество исполнения, ритмическая точность исполнения танцевальной композиции).

Творческий рост обучающихся контролируется через различные формы деятельности: участие в открытых занятиях, концертах, коллективно-творческих делах, итоговых занятиях и т.д.

Карта учета основных хореографических критериев (при оценивании танцев)

№	Критерии, параметры	Степень выраженности	Уровень
1.	1 Темп и основной ритм - музыкальность	Самостоятельное, точное исполнение движений соответственно музыки, точное начало и окончание движений согласно музыкальной фразе. Четкое следование ритмическому рисунку танца.	высокий
		Самостоятельное, но иногда неточное попадание в музыку.	средний
		Слабое или отсутствие музыкального слуха, смещение темпа и ритма исполняемого танца.	низкий
2.	Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, ног, головы, шеи)	Правильная постановка корпуса и положение в паре на протяжении всей танцевальной композиции.	высокий
		Допущение неточностей и ошибок при постановке корпуса и положении в паре.	средний
		Отсутствие правильной постановки корпуса и положения в паре.	низкий
3.	Правильность исполнения движений	Точное выполнение последовательности движений в комбинации или заданных фигур.	высокий
		Выполняет действия самостоятельно, но допускает ошибки и неточности.	средний
		Не может самостоятельно выполнить задание.	низкий
4.	Техника исполнения (свинг, равновесие, подъемы, опускания)	Высокое качество исполнения движений, согласно характеру танца, темпа и ритма.	высокий
		Недостаточно точное и правильное исполнение танцевальных движений.	средний
		Отсутствие заданных правил при исполнении движений.	низкий
5.	Артистизм	Точная передача характера танца с помощью мимики, жестов, поз.	высокий
		Недостаточно яркое и выразительное исполнение движений и постановок.	средний
		Исполнение танцевальных движений и постановок без эмоциональной окраски	низкий

Вводная диагностика студии спортивно-бального танца «Фиеста»

№	Список обучающихся	Азбука музыкального движения	Специальная физическая подготовка	Итоговый уровень вводной аттестации
1				
2				

Диагностика знаний, умений и навыков обучающихся студии спортивно-бального танца «Фиеста»

№	Список обучающихся	Полугодовая аттестация					Годовая аттестация				
		Азбука музыкального движения	Специальная физическая подготовка	Детские бальные танцы	Основы европейских танцев	Основы латиноамериканских танцев	Азбука музыкального движения	Специальная физическая подготовка	Детские бальные танцы	Основы европейских танцев	Основы латиноамериканских танцев
1											
2											

Итоговая ведомость знаний, умений и навыков обучающихся студии спортивно-бального танца «Фиеста»

№	Список обучающихся	2025-2026 учебный год					2025-2026 учебный год					Итоговый уровень
		Азбука музыкального движения	Специальная физическая подготовка	Детские бальные танцы	Основы европейских танцев	Основы латиноамериканских танцев	Азбука музыкального движения	Специальная физическая подготовка	Детские бальные танцы	Основы европейских танцев	Основы латиноамериканских танцев	
1												
2												

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)

Для педагога

1. Говард Г. Техника бального танца / Г. Говард// Звезды над паркетом. 2001. - № 72. – С. 9-12.
2. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.Пина. - М., СП., 1993
3. Мур А. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. – Лондон. Имперское общество учителей танцев. Перевод и редакция Ю.С.Пина.- М., СП, 1992.
4. Мур А. Популярные вариации. /Перевод с англ. и ред. Попов О.Н. – Л., 1974.
5. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс: как воспитать чемпиона. Т. 2 / Г. Смит-Хэмпшир. Томск: БТТ, 2000. – 285 с. :ил. – (Соврем.бальный танец).
6. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев: дополнение / У. Лэрд. Б. м. :б.и., 1998. - 63 с.
7. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев: пер. с англ. В 2 ч. / У. Лэрд. М.: Артис, 2003. - 242 с.
8. Мур, А. Бальные танцы / А. Мур; предисл. Ф. Дж. С. Ричардсон. 9-е изд. - М.: [б. и.], 1986. - 183 с.
9. Тимохин Д. Б., Безикова А.А. Латиноамериканские танцы: Учебное пособие // Первый Московский международный конгресс по танцевальному спорту, 2004 (видеоматериал 195 мин. / авторских 40 мин.). www.estadance.ru, copyright ESTA-video 2004.
10. Рубштейн Н.И. Психология танца - М. 1999.
11. Сборник нормативных документов СТСП, Минспорта.

Для обучающихся

1. Положения СТСП о начислении очков и присвоении классов и спортивных разрядов. – www.rusdsu.ru
2. Положение СТСП о допустимых танцах и фигурах.- www.rusdsu

Диагностические задания на проверку гибкости:**Оценка гибкости плечевого пояса**

Наиболее приемлемыми методами тестирования гибкости являются контрольные упражнения, не требующие специальных методик.

Простейшим методом определения гибкости плечевого пояса является сгибание рук за спиной из положения одна рука вверх, другая вниз. При этом тестируемый не должен выполнять упражнения, преодолевая боль в плечевых суставах.

Перевод качества исполнения упражнения в балльную систему приведен в таблице.

Выполнение теста	Общая характеристика	Баллы
Ладони касаются друг друга	Очень хорошая гибкость	4
Пальцы касаются друг друга	Хорошая	3
Между пальцами расстояние до 3 см.	Средняя	2
Между пальцами расстояние более 4 см	Ниже средней	1

Контрольное упражнение выполняется в обе стороны (правая рука вверх, затем левая). Регистрируется лучший результат.

Оценка пассивной гибкости плечевых суставов

Следующий тест определяет пассивную гибкость плечевых суставов. Для тестирования понадобится обыкновенная сантиметровая лента, веревка, скакалка, гимнастическая палка. Из положения руки вверх выполняется круговое движение назад в плечевых суставах. При этом руки должны оставаться прямыми. Движение выполняется одновременно двумя руками. Минимальное расстояние между кистями в сантиметрах позволяет оценить гибкость. Допускается несколько попыток, фиксируется лучший результат- наименьшее расстояние между кистями. По таблице определяется уровень пассивной гибкости в плечевых суставах.

Расстояние между кистями в сантиметрах	Общая характеристика
До 85	Превосходная гибкость
До 95	Хорошая гибкость
До 120	Средняя гибкость
Более 120	Ниже средней

Контроль подвижности позвоночного столба

Следующая группа тестов служит контролем подвижности позвоночного столба. Два из них – это наклоны в стороны из положения сидя на стуле и стоя. Помимо подвижности позвоночника они оценивают эластические свойства мышц туловища. Третий тест этой группы – наклон вперед, качество выполнения которого во многом зависит от эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. В таблице приведено описание контрольных упражнений, способ измерения и оценка в баллах.

Описание тестов	Измерение	Оценка в сантиметрах	Оценка в баллах
Сесть на стул, спиной прижаться к спинке стула, ноги врозь, наклон вправо и влево. Выполняется медленно, до болевых ощущений	Высота стула должна быть такой, чтобы бедра и голень образовали прямой угол. Измерение проводится с помощью сантиметровой линейки.	Кисть касается пола	4
		Кулак касается пола	3
		Кончики пальцев касаются пола	2
		Расстояние 3 см. и более	1
Стоя на полу наклон вперед, колени прямые		Ладони лежат на полу	4
		Кулаки касаются пола	3
		Пальцы касаются пола	2
		Расстояние более 3 см.	1

Диагностические задания на устойчивость и равновесие

1. Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение, закрыть глаза. Фиксируется время до начала потери равновесия.
2. Стопы на одной линии, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Стоять с закрытыми глазами 15 секунд.

Диагностические задания. Контроль координационных способностей

Специальные упражнения на развитие координации, координационные тесты на пройденном материале.

ВОПРОСЫ К ТЕСТАМ

1-2 год обучения

1	Музыкальный размер Медленного вальса: А.3/4 Б.2/4 В.1/24 Г 4/4:
2	Построение шага 1 в партии партнера в фигуре «Правый поворот» в танце Медленный Вальс: А. лицом к стене

	Б. Указывая ДЦ В. Лицом ДЦ Г. Указывая по ЛТ
3	Укажите количество шагов фигуры «Правый поворот» в танце Медленный Вальс. А. 5 Б. 3 В. 6
4	Укажите правильные подъемы и снижения при исполнении фигуры «Закрытая переменная» в танце Медленный Вальс. А. начинаем подъем в конце 1, продолжаем подъем на 2, вверх на 3, снижение в конце 3 Б. начинаем подъем в конце 1, продолжаем подъем на 2, продолжаем подъем на 3,4, снижение в конце 4 В. нет подъема
5	Какой из перечисленных фигур нет в танце Медленный Вальс? А. «Правый поворот» Б. «Левый поворот» В. «Правый спин поворот» Г. «Алемана»
6	На каком шаге «ПРАВОГО ПОВОРОТА» в танце Медленный Вальс партнер использует подъем без подъема в стопе? А. на 1 Б. на 2 В. на 3 Г. на 4 Д. на 5 Е. на 6
7	Укажите работу стопы в «ЗАКРЫТОЙ ПЕРЕМЕНЕ» в танце Медленный Вальс. А. Каблук, носок; Носок: Носок, каблук Б. нет работы стопы В. все шаги плоско
8	Какого направления (построения) не существует в танце Медленный Вальс? А. лицом по Л.Т. Б. лицом Д.Ц. В. левой стороной к центру Г. лицом к двери. Д. спиной Д.С.
9	Есть ли ПДК в «Закрытых переменных» в танце Медленный Вальс? А. есть, на 2 шаге Б. нет В. есть, небольшое на 1 шаге
10	Какого цвета могут быть носки у Партнера в возрастной дисциплине Мальчики и девочки 10-11 лет? А. Только черные Б. Черные или белые В. Любого

	Г. В зависимости от цвета брюк
1	Музыкальный размер Венского вальса: А. 3/4 Б. 2/4 В. 1/24 Г. 4/4:
2	Укажите правильную общую степень поворота при исполнении шагов 1, 2, 3 фигуры «Правый поворот» (Natural Turn) в танце Венский Вальс. А. 3/8 Б. 1/4 В. 1/2
3	Укажите количество шагов фигуры «Правый поворот» в танце Венский Вальс. А. 5 Б. 3 В. 6
4	Какой из перечисленных фигур нет в танце Медленный Вальс? А. «Правый поворот» Б. «Левый поворот» В. «Правый спин поворот» Г. «Алемана»
5	Укажите работу стопы в «Закрытой перемене» в танце Медленный Вальс. А. Каблук, носок; Носок: Носок, каблук Б. нет работы стопы В. все шаги плоско
6	Какого направления (построения) не существует в танце Медленный Вальс? А. лицом по Л.Т. Б. лицом Д.Ц. В. левой стороной к центру Г. лицом к двери. Д. спиной Д.С.
7	Какого цвета могут быть носки у Партнера в возрастной дисциплине Мальчики и девочки 10-11 лет? А. Только черные Б. Черные или белые В. Любого Г. В зависимости от цвета брюк

Тест «Спортивные балльные танцы»

1. Какого вида программы нет в спортивных балльных танцах?

- Латиноамериканская программа
- Европейская программа
- Программа русских народных танцев

2. Из какого количества танцев состоит каждая из соревновательных программ?

- три
- пять
- семь

Какой танец не входит в латиноамериканскую соревновательную программу?

- Пасодобль
- Румба
- Сальса

4. Какой танец не входит в европейскую соревновательную программу?

- Медленный вальс
- Быстрый фокстрот
- Полонез

1	Музыкальный размер Венского вальса: А. 3/4 Б. 2/4 В. 1/24 Г. 4/4:
2	Укажите правильную общую степень поворота при исполнении шагов 1, 2, 3 фигуры «Правый поворот» (Natural Turn) в танце Венский Вальс. А. 3/8 Б. 1/4 В. 1/2
3	Укажите количество шагов фигуры «Правый поворот» в танце Венский Вальс. А. 5 Б. 3 В. 6
4	Какой из перечисленных фигур нет в танце Медленный Вальс? А. «Правый поворот» Б. «Левый поворот» В. «Правый спин поворот» Г. «Алемана»
5	Укажите работу стопы в «Закрытой перемене» в танце Медленный Вальс. А. Каблук, носок; Носок: Носок, каблук Б. нет работы стопы В. все шаги с каблука
6	Какого направления (построения) не существует в танце Медленный Вальс? А. лицом по Л.Т. Б. лицом Д.Ц. В. левой стороной к центру Г. лицом к двери. Д. спиной Д.С.
7	Какого цвета могут быть носки у Партнера в возрастной дисциплине Мальчики и девочки 10-11 лет? А. Только черные Б. Черные или белые В. Любого Г. В зависимости от цвета брюк