

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 31 » августа 20 14 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО ЦДТ  
Медведева М.Н.  
Приказ № 30 от «31» 08 2014 г.

**АВТОРСКАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ. DANCE-LIFE»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 3 года

**Авторы-составители:**  
Новиков Сергей Викторович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Новикова Светлана Леонидовна  
педагог дополнительного образования

г. Казань, 2014

**Содержание**

1.	Пояснительная записка	Стр.3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения	Стр. 9
4.	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения	Стр. 11
5.	Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения	Стр. 14
2.	Условия реализации программы	Стр. 17
7.	Методическое обеспечение программы	Стр. 17
8.	Рекомендуемая литература	Стр. 20
9.	Приложение № 1	Стр. 22
10.	Приложение № 2	Стр. 27

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преимущество спортивных танцев заключается в том, что большинство детей имеют способности к хореографии и танцам, в то время как музыкальный слух есть далеко не у каждого.

Спортивные танцы, несмотря на свою популярность, получили принадлежность к спорту относительно недавно.

В наши дни спортивные танцы (конкурсные бальные танцы) преподаются и пользуются популярностью во всем мире. Они имеют в своем составе две основные программы: европейскую и латиноамериканскую. Каждая из них предполагает исполнение пяти стандартных танцев.

Пять «классических» европейских танцев: Венский Вальс, Медленный Вальс, Медленный Фокстрот, Квикстеп и Танго. В европейских танцах мелодия преобладает над ритмом. Дамы в длинных бальных платьях, кавалеры во фраках...боа, шифон, блеск...грация, красота.

В латиноамериканскую конкурсную программу входят пять танцев: Самба, Румба, Пасодобль, Ча-ча-ча и Джайв. Ритм — вот что главное в этих танцах. Страсть, любовь, задор и скорость.

Спортивные танцы для детей — не только очень красивы и изящны, но также полезны для физического, социального и морального развития ребенка: формируют правильную осанку и красивую походку, развивают чувство ритма, воспитывают ответственность, способствуют социальной адаптации ребенка в коллективе, приучают к усидчивости и концентрации внимания.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы (Утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 №1642), Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Утверждена постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Уставом ЦДТ.

Настоящая программа является модифицированной дополнительной образовательной программой, разработанной на основе нормативных документов Союза танцевального спорта России, Федерации танцевального

спорта РТ, с учетом педагогических и методических разработок татарстанских учителей танцев.

*Актуальность.*

Взросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов подготовки спортсменов. Современное развитие спортивных танцев характеризуется высоким уровнем технического и исполнительского мастерства. Как и в других, сложнокоординационных видах спорта, в спортивных танцах должна присутствовать гармония различных танцевальных комбинаций, высокое качество, эстетика исполнения.

Хорошая физическая форма, гибкость, выносливость, пластика являются необходимыми качествами для современного танцора. А польза этих качеств для развивающегося организма описана во многих трудах по спортивной медицине.

Всем известно, что спортивные танцы - парный вид спорта. Это еще один интересный аспект с точки зрения очень модного в настоящее время направления - т.н. полового воспитания. Действительно, мальчики и девочки, юноши и девушки тренируются вместе, и в то время, как мужские партии подразумевают использование таких качеств, как сила, уверенность, четкость, женские партии больше направлены на демонстрацию пластики, динамики, легкости, более характерных для женского организма. Также непосредственное общение партнера и партнерши помогает формированию нормальных взаимоотношений между юношами и девушками, а ведь от проблем общения с противоположным полом страдало и страдает так много людей, чему не счесть примеров в художественной литературе, да и в повседневной жизни.

Помимо достижения чисто спортивных результатов, человек, занимающийся танцами, свободнее и увереннее чувствует себя и держится в обществе, более коммуникабелен, к какой бы стороне жизни ни относилась его деятельность. А в нынешнее время это весьма полезные качества, которые могут помочь как на школьных экзаменах, так и при поиске желаемой работы в престижном учреждении, например.

*Педагогическая целесообразность.* Четко определена совместная деятельность педагога и спортсмена, направленная на реализацию задач образовательного и воспитательного характера. Фактором практической реализации в воспитании служит активная танцевально-спортивная деятельность, обеспечивающая формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и педагогических задач. Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности. Развивается самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, творческое воспроизведение двигательных навыков. Занятия танцами развивают ловкость, подвижность, общую выносливость, формируют привычку к здоровому образу жизни, способствуют усвоению норм этики и повышению культуры общения.

*Новизна.* Умение управлять собой – не природный дар, ему тоже следует обучать, нужно воспитывать потребность в целях самосовершенствования. Это умение можно привить при условии достаточно высокой идейной, моральной, технической, физической и теоретической подготовленности.

В спортивный танец, который исполняется под быструю, ритмичную музыку, включаем хореографические элементы. Танец приобретает индивидуальный характер, посредством использования не только подготовленной технической базы по спортивным танцам, но и умения включить элементы других направлений танца. Реализуемая программа, является дополнительным средством, обеспечивающим развитие координации движений, физических качеств, а также общей культуры детей.

*Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы* состоит в том, что в ней реализуется возможность создать творческий подход к обучению у воспитанников, путем создания хореографического образа для предварительно технически подготовленных спортсменов. Под хореографической подготовкой в спортивных танцах понимается система упражнений, направленных на улучшение технико-эстетического исполнения танца, на расширение арсенала выразительных средств. Использование элементов народного танца, позволяет выразить толерантность, интеллектуальное осмысление танца.

Основным условием в реализации успешных занятий воспитанников данной программы является планирование работы. В программе определены тренировочные упражнения, базовая хореография спортивных танцев и элементы хореографии и народных танцев. Продолжительность каждой части занятия, и распределение учебного материала изменяются в зависимости от степени подготовленности, возраста и сложности материала.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определённое назначение.

Вводная часть включает в себя ОФП, хореографию, физическую нагрузку на разные группы мышц с использованием утяжелителей, теоретические знания о культуре и истории развития танца.

В основной части занятия изучается технический материал посредством использования специальной музыкальной программы DJ для замедления и увеличения ритма музыкального сопровождения, что позволяет привить навыки ритмичного исполнения танца.

Заключительная часть занятия включает в себя исполнение в полный ритм изученных танцев.

***Цель программы*** – Всестороннее гармоничное развитие танцоров, основанное на воспитании морально-волевых (ОФП, хореография, легкая атлетика) и нравственно –этических (традиционные национальные народные танцы) качеств при подготовке воспитанников в области спортивного танца. Шаг за шагом ребята осваивают сложное искусство владения собственным телом, и каждый находит собственный путь.

***Задачи программы:***

### Обучающие:

- общая физическая подготовка, направленная на освоение простейших технических действий и базовых упражнений;
- выработка навыков исполнения движений в различных темпах;
- хореографическая подготовка, направленная на развитие пластики и динамики в движении, построение линий;
- обучить навыкам самостоятельной тренировки для улучшения качества движения;
- техническая подготовка, основанная на правильном исполнении базовых фигур каждого танца;
- обучить исполнению грамотного ритмического и музыкального рисунка танца;
- обучить правильному поведению во время турниров, самостоятельных тренировок и групповых занятий;

### Развивающие:

- развить терпение и трудолюбие, толерантность;
- развить физические возможности, ритмичность в движении;
- развить желание добиваться успеха;
- развить умение применять знания и навыки на соревнованиях;
- развить дисциплинированность, взаимопонимание и поддержку в паре на занятиях и во время участия в турнирах по спортивным танцам.

### Воспитательные:

- воспитать толерантность и уважение к окружающим людям;
- воспитать желание терпеливо самостоятельно работать над собой для достижения намеченной цели;
- воспитать потребность в желании достигать намеченного результата, целеустремленность;
- воспитать выдержку и взаимопонимание на занятиях и соревнованиях;

Срок реализации программы - три года. Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (недельная нагрузка – 4 часа). Всего на год отводится 144 часа, включая теоретические занятия, решение упражнений, подготовку и участие в соревнованиях. Наполняемость групп составляет не менее 15 учащихся. К занятиям в объединении допускаются учащиеся 7-15 лет.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

*Форма реализации программы* – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Программа предусматривает изучение учащимися материала по теории и истории спортивных танцев, участие в соревнованиях. Наряду с этим ведется работа по воспитанию у детей общественной активности, норм и принципов поведения.

**Этапы обучения.** Учебный материал предназначен для групп прошедших базовую подготовку по программе школы спортивного танца и распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Учебные группы комплектуются из числа учащихся, прошедших начальную подготовку и допускается минимальный добор учащихся по результатам квалификационных турниров.

**Цель** программы подготовки для групп *первого года* обучения - выполнение и присвоение “Д” класса в танцевальном спорте.

**Задачи** программы подготовки для групп *первого года* обучения:

- постановка вариаций 8 танцев с уровнем сложности соответствующему “Д” классу танцевания (самба, ча-ча-ча, румба, джайв; медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп);
- ОФП и хореография для повышения качества исполнения танцев;
- получение навыков исполнения танцев в различном темпе;
- повторение истории возникновения и развития каждого из изучаемых танцев;
- получение навыков участия в конкурсах по спортивным танцам;
- применение полученных знаний на самостоятельных тренировках.

**Цель** программы подготовки для групп *второго года* обучения - выполнение и присвоение “С” класса в танцевальном спорте.

**Задачи** программы подготовки для групп *второго года* обучения:

- постановка вариаций 10 танцев с усложнением используемых элементов вариаций, согласно желаемого уровня танцевания (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп и фокстрот);
- ОФП и хореография для повышения качества исполнения танцев с усложнением изучаемых элементов;
- исполнение танцев в различном темпе;
- использование полученных знаний на самостоятельных тренировках;
- регулярное участие в конкурсах по спортивным танцам;

**Цель** программы подготовки для групп *третьего года* обучения - выполнение и присвоение “В” класса в танцевальном спорте.

**Задачи** программы подготовки для групп *третьего года* обучения:

- постановка вариаций 10 танцев с усложнением используемых элементов вариаций и использованием элементов народного танца и хореографии, согласно желаемого уровня танцевания и в характере танца (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп и фокстрот);

- достижение качественного исполнения танцев в различном темпе;
- умение использовать полученные знания на самостоятельных занятиях;
- умение сохранить хорошие отношения в танцевальной паре;
- воспитание спортивного характера;
- регулярное участие в соревнованиях по спортивным танцам;
- желание достигать намеченной цели.

Для эффективной работы по данной программе необходимо использовать разнообразные формы организации деятельности воспитанников. Групповые занятия – основная форма работы. Формами проведения занятий являются:

- групповые теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и концертных программах;
- самостоятельные занятия;
- групповые практические занятия.

***Прогнозируемый результат:***

К концу 1-го года обучения воспитанники будут ***знать:***

- основные технические и базовые аспекты исполнения 8 танцев (ритм, счёт, базовые фигуры, вариацию);
- упражнения для повышения качества танца;
- правила поведения на соревнованиях по спортивным танцам.

***уметь:***

- исполнять вариации 8 танцев под музыкальное сопровождение;
- ОФП, упражнения по хореографии;
- заниматься самостоятельно для осмысления полученной информации
- соревноваться на конкурсах с парами, соответствующего класса и уровня подготовки.

К концу 2-го года обучения воспитанники будут ***знать:***

- основные технические и базовые аспекты исполнения 10 танцев (ритм, счёт, базовые фигуры, вариацию);
- упражнения с элементами хореографии;
- правила поведения на соревнованиях по спортивным танцам.

***уметь:***

- исполнять вариации 10 танцев под музыкальное сопровождение;
- ОФП, комбинации с элементами хореографии;
- заниматься самостоятельно для повышения качества танца;
- соревноваться на конкурсах с парами, соответствующего класса и уровня подготовки.

К концу 3-го года обучения воспитанники будут ***знать:***

- основные технические и базовые аспекты исполнения 10 танцев (ритм, счёт, базовые фигуры, вариацию);
- упражнения с элементами хореографии и народного танца;
- правила поведения на соревнованиях по спортивным танцам.

***уметь:***



- исполнять вариации 10 танцев под музыкальное сопровождение;
- ОФП, комбинации с элементами хореографии и народного танца;
- заниматься самостоятельно;
- соревноваться на конкурсах с парами, соответствующего класса и уровня подготовки.

Формы подведения итогов и контроля:

Для полноценной реализации данной программы используются следующие способы контроля:

- текущий – проверка на практике уровня усвоения пройденного на занятии материала;
- промежуточный – концерт;
- итоговый – участие в соревнованиях по спортивным танцам.

**Учебно-тематический план  
1-й год обучения**

№ п/ п	Разделы. Темы.	Количество часов			Форма контроля
		теория	прак тика	всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	беседа
2	История возникновения и развития спортивных танцев.	8	-	8	беседа, опрос
3	ОФП. Хореография.	-	40	40	наблюдение
4	Медленный вальс.	1	12	13	наблюдение, опрос, анализ
5	Танго.	1	12	13	наблюдение, опрос, анализ
6	Венский вальс.	1	12	13	наблюдение, опрос, анализ
7	Квикстеп.	1	12	13	наблюдение, опрос, анализ
8	Самба.	1	12	13	наблюдение, опрос, анализ
9	Ча-ча-ча.	1	12	13	наблюдение, опрос, анализ
10	Румба.	1	12	13	наблюдение, опрос, анализ
11	Джайв.	1	12	13	наблюдение, опрос, анализ
12	Итоговое занятие	-	2	2	Концерт, анализ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144 ч.</b>			

## Содержание программы

### 1-й год обучения

#### Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

*Теоретическое занятие:* Знакомство с детьми. Цели и задачи обучения. Знакомство с правилами поведения в Центре детского творчества и на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр видео чемпионатов по спортивным бальным танцам.

#### Тема 2. История возникновения и развития танцев - 8 часов

*Теоретическое занятие:* Знакомство с музыкой, историей танца, местом его происхождения, его ритмическим характером и темпом.

#### Тема 3. ОФП. Хореография - 28 часов

*Практическое занятие:* Упражнения по хореографии и физической культуре, направленные на развитие и тренировку групп мышц, в стиле изучаемого танца.

С разминки начинается каждое групповое занятие. Разогрев мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующее укрепление (сила, эластичность и пластика), выполнение движений в соответствии с формой музыкального произведения, ритмичные движения.

#### Тема 4. Медленный вальс – 13 часов.

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения медленного вальса и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под

#### Тема 5. Танго – 13 часов.

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения танго и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под Тема 6. Венский вальс – 13 часов.

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения венского вальса и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку. Тема 7. Квикстеп – 13 часов.

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения квикстепа и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: правый поворот, лок лицом и спиной по линии танца. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 8. Самба – 13 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения самбы и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной, боковой и стационарный ходы. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 9. Ча-ча-ча – 13 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения ча-ча-ча и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 10. Румба – 13 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения румбы и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 11. Джайв – 13 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения джайва и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 12. – Итоговое занятие – 2 часа.**

*Практическое занятие:* участие в концертной программе

### **Учебно-тематический план 2-й год обучения**

№ п/п	Разделы. Темы.	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	беседа
2	История возникновения и развития спортивных танцев.	6	-	6	беседа, опрос
3	ОФП. Хореография.	-	28	28	наблюдение
4	Медленный вальс.	1	9	10	наблюдение, опрос, анализ

5	Танго.	1	9	10	наблюдение, опрос, анализ
6	Венский вальс.	1	9	10	наблюдение, опрос, анализ
7	Фокстрот.	1	12	13	наблюдение, опрос, анализ
8	Квикстеп.	1	9	10	наблюдение, опрос, анализ
9	Самба.	1	9	10	наблюдение, опрос, анализ
10	Ча-ча-ча.	1	9	10	наблюдение, опрос, анализ
11	Румба.	1	9	10	наблюдение, опрос, анализ
12	Пасодобль.	1	12	13	наблюдение, опрос, анализ
13	Джайв.	1	9	10	наблюдение, опрос, анализ
14	Итоговое занятие	-	2	2	Концерт, анализ
<b>ИТОГО:</b>			<b>144 ч.</b>		

### **Содержание программы**

#### **2-й год обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие – 2 часа**

*Теоретическое занятие:* Цели и задачи 2го года обучения. Повтор правил поведения в Центре детского творчества и на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр видео чемпионатов по спортивным бальным танцам.

#### **Тема 2. История возникновения и развития танцев – 6 часов**

*Теоретическое занятие:* История танца, место его происхождения, музыка, его ритмический характер и темп.

#### **Тема 3. ОФП. Хореография - 28 часов**

*Практическое занятие:* Упражнения по хореографии и физической культуре, направленные на развитие и тренировку групп мышц, в стиле изучаемого танца. выполнение движений в соответствии с формой музыкального произведения, ритмичные движения.

#### **Тема 4. Медленный вальс – 10 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения медленного вальса и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 5. Танго – 10 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения танго и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 6. Венский вальс – 10 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения венского вальса и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 7. Фокстрот – 13 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения фокстрота и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 8. Квикстеп – 10 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения квикстепа и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 9. Самба – 10 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения самбы и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 10. Ча-ча-ча – 10 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения ча-ча-ча и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 11. Румба – 10 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения румбы и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 12. Пасодобль – 13 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения пасодобля и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 13. Джайв – 10 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения джайва и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 14. – Итоговое занятие – 2 часа.**

*Практическое занятие:* участие в концертной программе

## **Учебно-тематический план 3-й год обучения**

№ п/п	Разделы. Темы.	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	все го	
1	Вводное занятие	2	-	2	беседа
2	История возникновения и развития спортивных танцев.	4	-	4	беседа, опрос
3	ОФП. Хореография.	-	56	56	наблюдение
4	Медленный вальс.	1	7	8	наблюдение, опрос, анализ
5	Танго.	1	7	8	наблюдение, опрос, анализ
6	Венский вальс.	1	7	8	наблюдение, опрос, анализ
7	Фокстрот.	1	7	8	наблюдение,

					опрос, анализ
8	Квикстеп.	1	7	8	наблюдение, опрос, анализ
9	Самба.	1	7	8	наблюдение, опрос, анализ
10	Ча-ча-ча.	1	7	8	наблюдение, опрос, анализ
11	Румба.	1	7	8	наблюдение, опрос, анализ
12	Пасодобль.	1	7	8	наблюдение, опрос, анализ
13	Джайв.	1	7	8	наблюдение, опрос, анализ
14	Итоговое занятие	-	2	2	Концерт, анализ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144 ч.</b>			

### Содержание программы

#### 3-й год обучения

#### Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

*Теоретическое занятие:* Цели и задачи 2го года обучения. Повтор правил поведения в Центре детского творчества и на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр видео чемпионатов по спортивным бальным танцам.

#### Тема 2. История возникновения и развития танцев – 4 часов

*Теоретическое занятие:* История танца, место его происхождения, музыка, его ритмический характер и темп.

#### Тема 3. ОФП. Хореография. Элементы народного танца - 56 часов

*Практическое занятие:* Упражнения по хореографии и физической культуре, элементы народного танца, направленные на развитие и тренировку групп мышц, в стиле изучаемого танца, выполнение движений в соответствии с формой музыкального произведения, ритмичные движения.

#### Тема 4. Медленный вальс – 8 часов.

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения медленного вальса и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры:

основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

#### **Тема 5. Танго – 8 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения танго и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

#### **Тема 6. Венский вальс – 8 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения венского вальса и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

#### **Тема 7. Фокстрот – 8 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения фокстрота и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

#### **Тема 8. Квикстеп – 8 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения квикстепа и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

#### **Тема 9. Самба – 8 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения самбы и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

#### **Тема 10. Ча-ча-ча – 8 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения ча-ча-ча и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации.

#### **Тема 11. Румба – 8 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения румбы и музыкальных характеристик танца.



*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 12. Пасодобль – 8 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения пасодобля и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 13. Джайв – 8 часов.**

*Теоретическое занятие:* Объяснение базовых принципов исполнения джайва и музыкальных характеристик танца.

*Практическое занятие:* Постановка вариации. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Техника танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

### **Тема 14. – Итоговое занятие – 2 часа.**

*Практическое занятие:* участие в ксоревновании

### **Условия реализации программы**

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.), хорошо проветриваться. Кабинет должен быть просторным, оборудован зеркалами. При занятиях зеркало помогает проверить правильность выполнения упражнений, контролировать себя и исправлять ошибки.

Требования к внешнему виду учащихся: мальчики занимаются в брюках темного цвета, специальных спортивных туфлях чёрного цвета; девочки - в коротких юбках темного цвета, специальных босоножках. Волосы короткие или убранные в пучок.

Дидактический материал – аудиозаписи, соответствующие программе и танцевальному репертуару. В качестве технического оснащения на каждом занятии используется планшет программа DJ для изменения ритма. На занятиях по получению теоретических знаний в области танцевального искусства может использоваться видео аппаратура.

### **Методическое обеспечение**

Для достижения цели авторской дополнительной образовательной программы необходимо опираться на следующие *основные принципы*:

Принцип результативности. Каждый обучаемый должен ощутить положительные изменения своего физического и эмоционального уровня развития.

Принцип коллективизма и индивидуальности. Ученик должен получить навыки

работы в коллективе и возможность проявить свои личностные и индивидуальные способности.

Принцип творчества (креативности). В коллективе создается творческая атмосфера, необходимая для развития творчески активной личности.

Принцип целенаправленности. Каждой танцевальной паре составляется хореография танца, соответствующего особенностям и уровню подготовки.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей учеников, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип жизненной необходимости. Навыки, полученные на занятиях по спортивным танцам, пригодны для применения в других сферах деятельности.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используется пример самого педагога. Движения и «связки», танцевальные комбинации, которые показывает детям преподаватель, становятся образцом для подражания; затем пример взрослого порождает в ребенке стремление к дальнейшему совершенствованию и, наконец, к самоутверждению не только в искусстве, но и в жизни. Педагог, активно работающий на занятии, не позволяет учащимся излишне расслабиться, поддерживая дисциплину. Собранность и пунктуальность, опрятность и аккуратность, к которым дети приучаются в процессе занятий танцами, несомненно, пригодятся им в дальнейшей жизни. Также используются видео материалы, участие в соревнованиях различного уровня.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так и в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет лучше усвоить материал и увереннее применять полученные навыки на практике.

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать *методы обучения*:

- практический показ и теоретическое обоснование и объяснение. Основными в обучении являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

- целостный метод – разучивание движений целиком в замедленном темпе используется при изучении движений национальных танцев, балансе, в современных танцах.

- метод временного упрощения.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Воспитанники осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается «от пола», и следует показать и объяснить в следующей последовательности: куда наступает (как переносим вес); как ставим ногу (как

работает стопа); что делает колено; как работают бедра; что делает корпус; как танцуют руки; куда направлен взгляд (что делает голова).

Соревнования по спортивным танцам проводятся, согласно правилам Союза танцевального спорта России, как отдельно по европейской и латиноамериканской программам, так и по десяти танцам.

Также пары соревнуются по европейскому и латиноамериканскому секвею. Музыка пара подбирает сама. Длительность — 3 мин  $\pm 10\%$ . Секвей — яркий, зрелищный, оригинальный, специально поставленный танец, на основе традиционных элементов Латины и Стандарта. Элемент шоу проявлен здесь наиболее ярко.

Формейшн - командные соревнования — самый зрелищный и захватывающий вид спорта, синхронное выступление 8 танцевальных пар (16 танцоров) под специально написанную музыку. В выступлениях команд важна четкость перестроений, синхронность, ритмичность. Как и секвей, есть 2 вида программы La и St. Танец, исполняемый командой на паркетной площадке размером 18x20 метров.

#### ***Оценочные материалы:***

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

Входной контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки учащихся. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – наблюдение, опрос, открытый урок.

Промежуточная аттестация проводится в конце года обучения (при переводе на следующий год обучения) в форме концерта для родителей.

Исполнительское мастерство участников оценивается:

Темп и основной ритм – музыкальность -

- Самостоятельное, точное исполнение движений соответственно музыки, точное начало и окончание движений согласно музыкальной фразе. Четкое следование ритмическому рисунку танца.

Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, ног, головы, шеи) -

- Правильная постановка корпуса и положение в паре на протяжении всей танцевальной композиции.

Правильность исполнения движений -

-Точное выполнение последовательности движений в комбинации или заданных фигур.

Техника исполнения (свинг, равновесие, подъемы, опускания) -

-Высокое качество исполнения движений, согласно характеру танца, темпа и ритма.

Артистизм (эмоциональность, характер) -

-Точная передача характера танца с помощью мимики, жестов, поз.

Итоговая контрольная проводится в конце третьего года обучения в форме соревнования.

Критерии оценки учебных результатов программы:

- развитие музыкально-танцевальных навыков, координации движений;
- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
- освоение технического арсенала, особенностей каждого танца;
- исполнение базовых фигур, умение точно и правильно выполнять их под музыку в паре и соло, смело передвигаться по танцевальной площадке;
- выразительность исполнения движений под музыку.

### **Список литературы**

#### *Рекомендуемая литература для педагога*

1. Боттомер П. Уроки танца / П. Боттомер. – М.: ЭКСМО, 2003.
2. Бурмистрова И. Школа танца для юных / И. Бурмистрова, К. Силаева. - СПб.: Терция, 2003 .
3. Елисеева Е. Г. Спортивно эстрадный танец: сборник педагогических программ / Е. Г. Елисеева. - М., 2006.
4. Елкин Е.А. «Некоторые аспекты правил судейства». Спортивные танцы. Бюллетень 1(29) 2003г
5. Еремина-Соленикова Е. В. Старинные бальные танцы. XVII–XIX века. СПб, издательство «Планета музыки», 2010
6. Кондратенков В.А. «Турнир по бальным танцам, это конкурс или соревнование?» Материалы 11 конференции по актуальным вопросам спортивных танцев. РГУФК 2007.
7. Стуколкин Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев. СПб, издательство «Планета музыки», 2010
8. Федорченко Б.И. «Судейство в танцевальном спорте». Спортивные танцы. Бюллетень 2(4) 1999г.
9. Шульгина А. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней / А.Шульгина. – ГИТИС, 2012
10. Ваганова А. Я., Основы классического танца. С. П., Лань, 2007г.

#### *Рекомендуемая литература для родителей:*

1. Брусницына А.Н. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографическом коллективе учреждений дополнительного образования детей: личностно-деятельностный подход / А. Н. Брусницына; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - Москва, 2007
2. Михайлова-Смольнякова Е. С. Старинные бальные танцы. Эпоха Возрождения. СПб, издательство «Планета музыки», 2010
3. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.

#### *Рекомендуемая литература для обучающихся:*

1. Барышникова Т. М. Азбука хореографии / Т. М. Барышникова. - М.: Рольф, 2001
2. Максин А. «Изучение бальных танцев» - СПб.: «Планета музыки», 2010. - 46 с.
3. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, Танго». - СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
4. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 1 - Медленный вальс». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
5. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 2 – Медленный фокстрот». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
6. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 3 – Квинстеп». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
7. Хэмшир Г. «Венский вальс. Как воспитать чемпиона. Том 2. Современный бальный танец». – М.: «SST», 2010
8. Рубштейн Н., Что нужно знать, чтобы стать первым. М, Изд. Дом «Один из лучших», 2002г.

*Интернет ресурсы:*

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа.  
[https://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_0.html)
2. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.-  
<https://www.horeograf.com/>
3. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа.  
<http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichijasportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah>
4. Методы и приемы обучения спортивно-бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <https://pedsovet.su/load/257-1-0-56423>
5. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <https://rdsu.info/>
6. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. <https://dnevniky.ykt.ru/MAVERICK/437747>

### Тезаурус

**Баунс** (пружинка) в Самбе - движение, существующее почти во всех фигурах Самбы, при котором каблуки отрывают от пола, слегка сгибают колени, сжимают живот и центр корпуса и покачивают тазом (бедрами) вперед - назад и вверх. Выполняется между шагами на счет "и".

**Балетмейстер** - автор и постановщик балетов, хореографических миниатюр, танцев,

**Basic movement** – основное движение

**БТ** - бальные танцы

**ВЗ** - возрастная категория “взрослые”

**Ведущее плечо** – по учебнику Мура, правильнее говорить о ведущей стороне корпуса. Термином “ведущее плечо” определяется ситуация, когда вместе сдвигающейся вперед или назад ногой двигается одноименная сторона корпуса. Действие противоположное ПДК.

**Взрослые (ВЗ)** - возрастная категория, танцор должен быть от 19 лет и старше. Внутренняя сторона поворота – Означает, что поворот начинается с шага назад и весь поворот исполняется между шагом назад и следующим шагом. На шаге 2 - нет "свивла" на стопе. На внутренней стороне поворота стопы часто поворачиваются больше чем корпус, термин - "корпус поворачивается меньше" (цитата из методической работы Силантьева С.А. "Европейские танцы. Основные принципы") **Возрастная категория** – это категория, в которой танцевальная пара должна выступать в течение всего календарного года, определяется по году рождения старшего спортсмена в паре (исключение составляет категория сеньоры, в ней оба спортсмена должны быть в возрастной категории сеньоры). Также в большинстве регионов существует полуофициальная категория хобби – класс, в которой можно выступать в любом возрасте любителям, начавшим заниматься взрослыми. Возрастная категория ограничивает максимальный класс спортсмена, за исключением Взрослых и Сеньоров (Дети I не выше D, Дети II – не выше C, Юниоры I – B, Юниоры II – A, Молодежь – S). Как правило, соревнование спортсменов из

разных возрастных категорий не допускается. Волчок – движение, при котором партнеры движутся по кругу вокруг общего центра масс.

**Гуапача** (Уапача) ритм - (в Ча-Ча-Ча) в этом ритме шаг, исполняемый на второй удар такта, задерживается на 1/2 удара.

**Дети I (Д-1)** – возрастная категория, танцор должен быть от 9 лет и моложе.

**Дети II (Д-2)** – возрастная категория, танцор должен быть от 10 до 11 лет.

**ДС** – диагонально к стене. Направление, которое получается при повороте на 45 градусов вправо из направления по линии танца.

**ДЦ** - диагонально к центру. Направление, которое получается при повороте на 45 градусов влево из направления по линии танца.

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

**Закрытая Позиция (ЗП)** (в латине) - 1) Партнеры на расстоянии 15 см друг от друга (В Пасодобле партнеры в контакте от бедер до груди), партнерша чуть смещена вправо. Правая рука партнера располагается на лопатке партнерши, левая в замке с правой партнерши. 2) (в стандарте) - самая обычная позиция в стандарте партнеры друг напротив друга, партнерша слегка слева.

**Каблучный пивот** – поворот танцора на каблуках (в момент каблучного пивота танцор вращается только на каблуках, не касаясь другой частью ступни пола). Техника исполнения каблучного пивота на двух ногах: как правило, одна нога должна быть на пол ступни дальше другой, а после поворота каблуки (и ступни) встанут вместе.

**Кордебалет** - ансамбль танцовщиц и танцовщиков.

**Кик** - движение похожее на удар по мячу или попытку пнуть что-либо.

**Классика** - сокращение от классического балета.

**Кросс** – передвижение в пространстве

**ЛА** - Латиноамериканская программа (Латиноамериканские танцы, Латина)

**Линия танца** – траектория, по которой движутся танцоры в бальных танцах (против часовой стрелки)

**Лок** (лок-степ) – закрепивание при движении вперед или назад одной ноги за другую.

**Лок** - шаг в переводе означает закрытый (закрепленный) шаг.

**Молодежь (М)** – возрастная категория, танцор должен быть от 16 до 18 лет.

**Музыкальный размер** - Количество ударов в каждом такте музыки

**Натуральный** – в бальных танцах синоним слову правый, т.е. натуральный поворот и правый поворот одно и то же.

**Основные позиции** – это позиция, из которой начинаются и которыми заканчиваются фигуры, входящие в список основных.

**Открытая Позиция (ОП)** (в латине) - партнеры на расстоянии вытянутой руки. Замок кистей может быть любым или без замка.

**Открытый поворот** - Поворот, где на третьем шаге одна стопа проносится мимо другой (цитата из методической работы Силантьева.А. "Европейские танцы. Основные принципы")

**Партер** – движения на полу

**Пивот** – 1) фигура: вращение партнеров в паре друг вокруг друга. Пивот стандартный элемент самбы, танго, вальса, фокстрота и квикстепа. Переводится как вращение, поворот вокруг своей оси. 2) элемент стандарта: Вращение танцора на каблуках (каблучный пивот) и носках (носковый пивот)

**ПП** – променадная позиция

**ППДК** – позиция противодвижения корпуса

**Променадная Позиция (ПП)** - 1) (в латине) Получается из закрытой позиции при повороте партнера на 45-90 градусов влево (партнерши вправо) 2) (в стандарте) Из закрытой позиции партнерша смещается вправо от партнера, корпуса чуть поворачиваются, партнеры смотрят в сторону соединенных рук. Корпуса мужчины и дамы находятся в V-образной позиции.

**Прыжковый джайв** - если в джайве фигуры выполняются с прыжками, киками и фликами, то говорят, что они относятся к прыжковому джайву. Как правило, при выступлении чередуются с фигурами свингового джайва.

**Пластика** - плавность, изящество движений

**Растяжение** – действия противоположенное сжатию

**Ритм** - регулярное чередование акцентированных и не акцентированных ударов, которое создает характер музыки или танца (цитата из методической работы Силантьева С.А. «Европейские танцы»)

**Свинг** - действие, когда какими-либо частями тела создается замах, который дает энергию для дальнейшего движения, так же как в маятнике. Бывает



маятниковый, метрономный, вращательный (сторонами), поперечный (боковой). Далее цитата из методической работы Силантьева С.А. "Европейские танцы. Основные принципы": "Свинг - свободное движение вокруг неподвижно закрепленной точки. Движение похоже на маятник или качели. На этом принципе основано движение всех танцев европейской программы (за исключением танго), что дало им название - "Свинговые танцы". Объем и характер свинга зависят от исполняемого танца или фигуры. Как правило, начинается в конце такта музыки. Максимальное ускорение возникает в нижней части свинга. Одна из основных причин, приводящих к потере правильного положения корпуса, заключается в неправильном понимании "свинга". Танцор должен осознать, что движение начинается от головы. Это не означает, что голова двигается, выходя из линии тела. Она должна двигаться в координации с корпусом и ногами, и движение начинается с того, что голова двигается в выбранном направлении. Swing (качание, колебание; размах, взмах; качели; ритм; качать(ся); махать, размахивать; колыхать(ся). Идти мерным шагом)". Свинговый джайв - если в джайве фигуры выполняются за счет движения корпуса, коленей, бедер без прыжков, то говорят, что они относятся к свинговому джайву. Как правило, при выступлении всегда чередуются с фигурами прыжкового джайва.

**Свивл** - переводится как шарнир, танцор поворачивается на ступнях (ступне), как на шарнирах. Сеньоры (С) - возрастная категория, танцор должен быть от 35 лет и старше.

**Сжатие** (Компрессия) - Может использоваться в любой части тела, но особенно важно между плечом и бедром. В латине используется постоянно. Как правило, если один бок сжимается, другой растягивается.

**Скручивание** (Твист) - Когда одна часть тела скручивается относительно другой, как правило, это плечи (корпус) и бедра. Слип - (встречается в названиях фигур) переводится как скольжение.

**Снижение** - это понижение опорной стопы с носка на каблук и последующее сгибание коленей в начале следующего шага (цитата из методической работы Силантьева С.А. "Европейские танцы. Основные принципы")

**Смена ног** (в латине) - ноги обычно меняют, для того чтобы перейти от фигур выполняемых с одноименных ног к фигурам с разноименных ног или наоборот. Есть несколько способов смены ног. Спин - (встречается в названиях фигур стандарта) переводится как вращение, то есть, к примеру, спин поворот можно перевести поворот с вращением.

**СТ** - Европейская программа (Европейские танцы, Стандарт)

**Стрейчинг** – упражнения на растягивание мышц

**Степень поворота** – степень поворота между позициями ступней

**Танцевальный класс** - категория, определяющая мастерство танцора в балльных танцах. Есть следующие официальные классы Е, Д, С, В, А, S, М, где Е - начальный класс для возрастных групп юниоры и дети и Д - начальный класс для возрастных групп молодежь, взрослые и сеньоры. Танцевальный класс пары - Класс вновь созданной танцевальной пары определяется по классу партнера. Если класс партнёрши выше класса партнёра на два класса и более, то пара может быть допущена до соревнования, проводимого между парами, класс которых на один класс выше, чем класс такого партнёра. Во всех случаях, если пара набирает половину или более очков для перехода в следующий класс, любому из партнеров, чей класс ниже, присваивается более высокий класс второго партнера.

**Темп** - Это скорость, с которой исполняется музыка (количество тактов в минуту). Чтобы узнать темп исполняемой мелодии нужно сосчитать такты в течение одной минуты, засекая время по секундомеру (цитата из методической работы Силантьева С.А. "Европейские танцы. Основные принципы")

**Теневая Позиция (ТП)** (в латине) - Партнерша (партнер) расположена с правой стороны партнера (партнерши), немного впереди и лицом в ту же сторону.

**Третья позиция** – Позиция ног, при которой ступни плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

**Формирующее ведение** (в латине) – ведение, когда мужчина положением рук и корпуса должен дать понять партнерше, какой будет следующая фигура.

**Хобби** - класс - есть два основных значения 1) означает танцоров - любителей, начавших свои занятия балльными танцами уже взрослыми при этом у них может быть любой танцевальный класс, так же при проведении соревнований вводят возрастную группу хобби-класс, где могут соревноваться начавшие танцевать взрослыми отдельно от тех, кто занимается с детства 2) танцевальный класс для новичков, см. танцевальный класс.

**Хореография** - первоначально - запись танца, затем - искусство сочинения композиций танца, балета. Сейчас так же под занятием хореографией часто называют тренировку танцорами балетниками отдельных элементов классического балета.

**Шанэ** - цепных поворот, термин используется в балете для описания последовательности маленьких, быстрых, связанных поворотов, обычно исполняемых сериями. («Техника Классического Балета» Гретчен Уорд Уоррен). В БТ аналог шанэ - спин - поворот.

**Шассе** - движение, состоящее из трех шагов, где второй шаг - приставка, а третий может быть исполнен в любом направлении (цитата из методической работы Силантьева С.А. "Европейские танцы. Основные принципы").

**Шестая позиция** – позиция ног, грубо говоря получается из третьей позиции, если ноги поставить на ширине плеч, а ступни оставить также как в третьей позиции. Экзерсис - комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу урока.

## Приложение № 2

### История возникновения и развития спортивных танцев.

Исторически термин «техника» происходит от греческого слова «тэхнэ», которое переводится как «искусство» или «мастерство» и под которым понимается совокупность навыков и приемов в каком-либо виде деятельности. В спортивных танцах само понятие техники уже включает в себя артистизм исполнения.

Танец в давние времена являлся способом выражения примитивных эмоций человека, попыткой человеческого существа найти гармонию с природой и между собой. Музыкальной основой движений служили простейшие ритмы, создаваемые различными «подручными» средствами. Таким образом, движения, которые исполнялись обычно большой группой людей, инструменты, при помощи которых осуществлялось музыкальное сопровождение, эмоциональная окраска происходящих событий были на очень низком культурном уровне. Но зато танец был общедоступен. Каждый мог влиться в общую череду несложных движений, исполняемых группой людей. Да и зрители со стороны тоже «поднимали» свои эмоции до настроения танцующих людей под воздействием увиденного и услышанного.

Бальный танец - танец, который служит для массового развлечения и исполняется парой или большим количеством участников на танцевальных вечерах (балах).

Бальный танец часто называют также бытовым танцем. Одновременно с социальным расслоением общества на классы, происходил процесс разделения фольклорного танца - на крестьянский, бытовой и сценический танец. Этот процесс протекал схоже в странах Западной и Восточной Европы, Азии и Африке.

Народные истоки бального танца обеспечили его жизнеспособность и высокое распространение.

Бальный танец возник в 14 веке в Италии в силу благоприятных условий (разнообразной общественной жизни развивающихся городов). Здесь происходит теоретическая разработка правил бального танца. Затем бальный танец распространился во Франции. В 16-17 веках Франция становится законодательницей бального танца.

Первоначально бальный танец не имел четко установленной формы.

Преобладали низкие танцы (Басседансы) с поклонами, реверансами, салютами, часто в виде шествий со свечами и факелами, сопровождаемые пением самих танцующих или игрой на лютне, флейте, тамбурине, арфе, трубе. Через искусство жонглеров и труверов на балы проникали народные танцы, соответственно приспособившиеся к чопорности и этикету двора и аристократии. Обычно танцы объединялись: например, Эстампида или Басседанс с Сальтареллой.

Большой популярностью в Италии и, особенно во Франции, пользовались Французский бальный танец Бранль, а также Вольта (14-16 вв.).

В 17 веке бальный танец распространился по всей Европе.

#### История возникновения и развития танца - Медленный вальс.

Появление вальса относится к 70-м годам XVIII века.

Своим рождением вальс обязан многим танцам разных народов Европы.

Развивался вальс - в популярном для своего времени танце "Матеник" и его разновидности "Фурианте", исполняемых на праздниках в чешской деревне; во французском танце "Вольта" и, наконец, в австрийском "Линдлере", самом близком к вальсу из его предшественников.

Родился и расцвел вальс в начале XIX века в Вене, а затем и во всем мире. В разных странах этот "король" танцев приобретал те или иные национальные черты. Так появился Английский вальс, Венгерский вальс, Вальс-мазурка и др. Пожалуй, ни один танец не может соперничать с ним в столь длительной и постоянной популярности.

В результате развития музыкальной формы вальса в начале XX века в 20-х годах в Англии появились новые танцы: Вальс-бостон и Медленный вальс. Они и стали родителями современного конкурсного Медленного вальса.

#### История возникновения и развития танца - Танго

Год создания: 1910.

Изначально Танго - энергичный танец из категории танцев Фламенко из Испании. С испанским завоеванием Южной Америки танец Танго вместе с другими народными испанскими танцами был завезен с поселенцами в Аргентину. Еще одна из версий - происхождение от африканского танца Тангано, завезенного вместе с рабами-неграми.

Один или оба этих танца в Аргентине в трущобах Буэнос-Айреса слились с гаванским танцем (Куба) Хабанера, получившийся танец известен как Милонга. Милонга первоначально была популярна в низших слоях Аргентинского общества, а в начале 20 столетия начала привлекать внимание и высшего света.

В Западной Европе первый пик популярности начался с 1910 года. Тангомания, начавшаяся в Париже, перекинулась в Лондон и Нью-Йорк и практически не затихала во время первой мировой войны.

Впервые Танго в его современной форме исполнялся под названием "Байле кон корте", что в переводе означает - Танец с отдыхом. Движение корте из танго переводится как "отдых". Танцоры Буэнос-Айреса внесли два основных изменения. Сначала они изменили так называемый "ритм Польки"

(скорее Фламенко) на "ритм Хабанеры" и они называли это Танго.

Однако дорога Танго не была усыпана розами. Имелось много сторонников и не меньше противников. Особенно против танца выступали французские епископы. Они указывали на недопустимое прижимание во время танца и в целом излишне чувственный характер Танго. Те, кто танцевал, подвергали свои души греховному испытанию и могли быть лишены святого причастия.

Милонга - очень мягкий танец с близкими касаниями. Например: прижимание головами с визуальным акцентом на движениях ног, что (особенно заметно в современном Аргентинском танго с переплетениями ног).

В Париже в 30-е годы Танго приобрел акцентированный характер. Визуальный акцент переместился с ног на голову и движения туловища и рук, при этом отдельные акценты в ногах (типа киков) сохранились, но танцуются существенно реже.

### *История возникновения и развития танца - Венский вальс.*

Год создания: 1775.

В 1924 Имперское Общество учителей танца (ISTD) решило стандартизировать танцы, известные в то время. Специальный отдел ISTD: комитет по бальным танцам - начал заниматься этим важным делом. В состав комитета входили: Джозефин Бредли, Ева Тимегейт-Смит, Мюриэл Симмонс, Лисл Хампрейс, Виктор Свайвестр. Они были самыми лучшими и популярными исполнителями бальных танцев в те годы.

Все танцы из современной европейской программы были более-менее подробно описаны, за исключением Венского вальса, который был, не очень популярен в Англии. Единственным настоящим вальсом тогда считался "Английский вальс" (сейчас - Медленный). Венский вальс позднее был добавлен к списку европейских танцев.

Первое упоминание о танцах, подобных вальсу, относится к XII, XIII векам, когда в Баварии танцевали "Натанз". Основные споры вызывают две версии происхождения танца - германская, в Англии долго называли его "Немецкий вальс", и французская, точнее, французско-итальянская. Очевидно только одно - Венский вальс точно не из Австрии, а называют его так, поскольку пик популярности он пережил в начале XIX века в Вене под музыку Штрауса.

Вальс - это танец, который исполняется под музыку с тремя ударами в такте. Каждый такт начинается с ударного счета, а заканчивается менее выделенным счётом. Историю танцев на "три четверти" можно проследить достаточно легко, поскольку большинство танцев танцевалось и танцуется на два и четыре счета, а танцев на три счета не очень много.

Один из первых танцев в ритме "три четверти" - крестьянский французский танец из Прованса, год появления которого – 1559. Этот танец исполнялся под народную музыку, называемую "Вольта", хотя с данным названием в то же время существовал народный итальянский танец. На итальянском слово "volta" означает "поворот". Уже в первых вариантах танца

основой его являлось непрерывное вращение.

В течение XVI-ого столетия вольта становится популярной в залах королевских судов Западной Европы, где тогда проводились танцы. Описание этого танца похоже на "Гальярду", исполняемую в ритме 3/2. При этом Вольта и Гальярда танцевались в пять шагов на шесть ударов по музыке. В Вольте партнеры танцевали в закрытой позиции, но леди смещалась влево относительно джентльмена. Партнер держал партнершу за талию, леди клала правую руку на плечо джентльмена, поддерживая юбку левой рукой. Платье приходилось держать, поскольку во время вращений юбка запутывалась вокруг пары и мешала двигаться дальше. Самое известное изображение этого танца - картина, на которой нарисована королева Англии Элизабет I, танцующая Вольту с графом Ланкастером, взлетающая над полом в руках графа.

Вольта тех дней похожа на современный, норвежский фольклорный вариант вальса. Как в любом танце с вращениями, так как один из партнеров фактически выполняет шаги вокруг другого, их приходится делать длиннее, чем в обычных шагах в сторону. При этом обычно ноги партнера длиннее ног партнерши, и для того, чтобы партнерша могла обойти партнера, в Норвежском вальсе он поднимает ее над полом и переносит по воздуху. В Вольте партнеры делали то же самое, при этом, так держась, друг за друга, что в светском обществе танец стал считаться, крайне безнравственным и был запрещен королем Франции Луи XIII (1610-1613). Вольта, изначально исполнявшаяся на три счета, но фактически в пять шагов, постепенно стала исполняться под музыку в пять счетов. На этом заканчивается история вальса во Франции...

В 1754 в Германии появилась первая музыка, которая отдаленно напоминала современные вальсы и называлась "Вользен". До сих пор исследователям, изучающим происхождение современных танцев, неизвестно, каким образом происходило слияние и взаимодействие двух танцев - "Вользен" и "Вольта", хотя по-немецки слово "waltzen" тоже означает "вращаться". Музыка, по ритму и характеру совпадающая с современными мелодиями Венского вальса, появилась в 1770 году.

Танцы, "похожие на вальс", впервые исполнялись в Париже в 1775 году. "Вользен", как и Вольта, не соответствовал нормам морали того времени. Однако танец стал очень популярным в Вене. Специально для вальса открывались большие танцевальные залы, в которых могли разместиться 3000 пар.

В 1812 танец появляется в Англии под названием "Немецкий вальс" и вызывает большую сенсацию, наибольшей популярности достигая в 1816 году.

В настоящее время "Венский Вальс" исполняется в ритме около 180 ударов в минуту.

#### *История возникновения и развития танца - Фокстрот.*

Год создания: 1913.

Полное название танца - Медленный фокстрот (первоначальный "Фокстрот" несколько отличается от современного Фокстрота). Этот танец танцуется в ритме 4/4 и темпе 120 ударов в минуту.

Фокстрот был придуман летом 1914 актером водевиля Гарри Фоксом. Его настоящее имя Артур Каррингфорд. Он родился в Калифорнии, в 1882, и взял псевдоним "Фокс" в честь своего дедушки. Гарри Фокс делал шаги "рысью"(trotting) под музыку Регтайм, и люди называли его танец "Fox's Trot"(потом "s" куда-то пропала, а произношение осталось). "Trot" - это изначально военный термин для описания конной походки, появившейся в штате Миссури, в переводе на русский язык - "рысь". Эта походка необычно гладка.

Есть версия, что название произошло из-за лисы (Fox), поскольку только она имеет необычную походку, когда ноги ставятся в одну линию (след в след). Первоначальный вариант Фокстрота исполнялся таким образом, что левая и правая нога ставились одна перед другой по одной линии.

Только в 1950-ых была развита "Пересмотренная техника", в которой левая и правая нога двигаются по своей линии, лишь иногда попадая на чужую. Первоначальный танец имел темп приблизительно 160 ударов в минуту, и был описан как "чрезвычайно судорожный" (все-таки "рысь"). Этот первичный Фокстрот сейчас называется "Ритм" или "Блюз", или тем и другим вместе. В 1922 году ритм упал и "несущиеся" шаги были отвергнуты и заменены более солидными, "прогуливающимися". К 1925 году танец стал очень популярным и привел к новой революции в европейских танцах - стопы стали ставить параллельно. Разработка единых правил началась в Королевском обществе преподавателей танца в 1924 году. До этого использовалась выворотная позиция. К 1927 танец назывался Медленным фокстротом, и основу его составляли гладкие скользящие движения. Из-за популярности среди бальных танцоров, а затем и среди обычной публики, было необходимо развить форму танца, которая могла бы выражать медленный синкопированный ритм 4/4 и все же пара какое-то время оставалась на месте.

#### *История возникновения и развития танца - Квикстеп.*

Год создания:1923.

Квикстеп — это действительно быстрый Фокстрот. В 20-е годы многие оркестры и джаз-банды начали исполнять Фокстроты в быстром темпе, переходя от чинного девятнадцатого века к буйному ритму двадцатого. Те, кто умел танцевать фокстрот, на вечерах были постоянно недовольны тем, что какие-то движения невозможно стало танцевать, приходилось придумывать новые. Об этих проблемах писали многие популярные в то время газеты. В программу танцевальных вечеров, чтобы предупредить любителей "настоящего" Фокстрота, танец стали включать под названием "Квик-тайм-фокстрот", иногда "Квик-тайм-степ" и, наконец, коротко - "Квикстеп".

Современные движения Квикстепа, основанные когда-то на шагах Фокстрота, сильно отличаются от тех, которые танцевали в 20-е годы. Прыжки в продвижении и на месте, цепочки ходов и другие оригинальные движения в паре - все эти движения, явно или не явно, сильно изменившиеся, или просто напрямую попали в Квикстеп из трех танцев - Чарльстон, Шимми и Блек боттон.

Чарльстон родом с островов Кабо-Верде. Название танца идет от порта Чарльстон, в котором негритянские докеры танцевали энергичный круговой танец (типа "Яблочка"). Этот танец исполнялся в ритме 200-240 ударов в минуту, с размахиваниями руками и ногами, киками и чем-то напоминал современные молодежные дискотеки.

Блек боттон, исполнялся в ритме 140 до 160 ударов в минуту, и включал раскачивания корпуса, сгибание-разгибание колен и кики.

Источником танца Шимми является нигерийский танец "Шика", который привезли в Америку рабы из Африки. Шимми был очень популярным в США с 1910 до 1920.

В настоящее время Квикстеп танцуется в ритме 200 ударов в минуту. Основные движения - это прогрессивные шаги, шассе, повороты, многие другие движения, заимствованные из Фокстрота. Базовое движение для начинающих - четвертные повороты. Но основным отличием от других европейских танцев являются "прыжки", как в продвижении, когда пара как бы "стелется вдоль паркета", с поворотами или без, так и на месте, с оригинальными киками и более сложными движениями.

#### *История возникновения и развития танца – Самба.*

Год создания: 1956.

История Самбы — это история слияния африканских танцев, которые пришли в Бразилию с рабами из Конго и Анголы, с испанскими и португальскими танцами, привезенными из Европы завоевателями Южной Америки.

В 16 веке португальцы привозили с собой из Анголы и Конго в Бразилию много рабов, которые привезли из Африки такие танцы, как: Катарете, Эмболада и Батуку. Эти танцы считались в Европе очень греховными, поскольку в процессе танца танцоры касались пупками (именно пупками, а не животами - инквизиция тогда была очень строгая и интеллектуально развитая). Эмболада - танец, изображающий корову с шарами на рогах для безопасности. Батуку был настолько популярен, что король Испании Мануэль I выпустил закон, запрещающий этот танец. Это танец в круге с шагами, похожими на чарльстон, с парой, танцующей в центре круга.

Сложный танец, образованный из комбинирования движений этих танцев с дополнительными колебаниями корпуса и бедер, в 1830-ых назывался Лунду.

Позднее в танец были принесены шаги, которые делают участники карнавала в Рио (прогрессивные, локи и т.п.), которые назывались Копакабана (название пляжа около Рио-де-Жанейро). Постепенно высшее общество Рио-де-Жанейро также стало танцевать этот танец, хотя он был изменен, чтобы можно было танцевать в закрытой танцевальной позиции (которая тогда считалась единственно возможной и правильной). Танец тогда назывался Земба Куеца, и был описан в 1885 как "изящный бразильский танец".

Танец был позже объединен с Мексике. Это бразильский круговой танец, описанный как два шага. Мексике был известен в США в начале двадцатого столетия. Мексике стал популярным в Европе после шоу в Париже в 1905. Он



танцевался, как шаги польки, исполняемые под музыку Хабанеры (Кубен Хабанера). Сейчас в Самбе есть движение Мексике, состоящее из шассе и точки.

Вариант Самбы под названием Кариока (из Рио-де-Жанейро) стал известен в Великобритании в 1934. Кариока появилась в 1938, популярность ее достигла пика в 1941.

Повышенное внимание к Самбе в Европе появилось в 1950-ых, когда ей заинтересовалась принцесса Маргарет, которая играла ведущую роль в Британском обществе. Самба была стандартизирована для международного исполнения Пьером Лавеллем в 1956.

Танец в существующей современной форме все еще имеет фигуры с разными ритмами, передавая многогранное происхождение танца. Например, ботафого выполняется в ритме "1 и а 2" - в "четверть счета", а правые роллы в более простом "1 2 и", в "половинном ритме". Бедро выводится между счетами, вывод имеет специальное название - "самба тик". Вес находится впереди, большинство шагов делается с носка. Самбу часто называют "южноамериканским вальсом".

Ритмы Самбы очень популярны и легко видоизменяются, образуя новые танцы - Ламбаду, Макарену. Различные варианты Самбы - от Байона до Марша танцуются на карнавале в Рио-де-Жанейро.

Истинный характер Самбы — это веселье и флирт, заигрывание друг с другом, сопровождающееся неприличными движениями бёдрами с различными интерпретациями. Если же этого нет, то Самба теряет очень многое.

#### *История возникновения и развития танца - Ча-ча-ча*

Год создания: 1952.

В 1952 известный английский преподаватель балльных танцев Пьер Лавелль посетил Кубу и увидел оригинальный вариант танцевания Румбы с дополнительными шагами, соответствующими дополнительным ударам в музыке, когда ритм задается ударами кастаньет, барабанов, с тремя акцентированными "клацаньями". Вернувшись в Англию, он начал преподавать этот вариант как отдельный новый танец.

Наиболее вероятно происхождение названия от быстрого и веселого кубинского танца "Гуарача", а так же от созвучия со щелчками соответствующих музыкальных инструментов во время шассе.

Танец Гуарача был популярен в Европе в конце прошлого столетия. В 1898 году он был внесен в программу танцевальной ассамблеи в Шотландии. В 1954 танец впервые был описан как "Мамбо с гуэро-ритмом". Гуэро - музыкальный инструмент, сделанный из пустой высушенной тыквы.

Мамбо - гаитянский танец, ставший известным в Европе в 1948 от Прадо. Слово "Mambo" - имя богини в негритянской африканской религии. Ритм ранее выстукивали палками по высушенным черепам... Таким образом, Ча-ча-ча происходит от религиозных ритуальных танцев Западной Африки и Кубинских медленных танцев.

Есть три основных варианта Мамбо – одиночный, двойной и тройной.

Тройной имеет пять шагов на один такт, и именно этот вариант использовался в Ча-ча-ча.

Ча-ча-ча сейчас танцуется в ритме 120 ударов в минуту. Шаги делаются на каждый удар, с сильным движением бедер, колена выпрямляются на каждом шаге. Вес расположен впереди, на носках, все шаги выполняются с носка, движение происходит вдоль пола без поднятий и опусканий. Шассе выполняется на счет "4 и", используется, чтобы подчеркнуть шаг на счет "раз", который длиннее других шагов по музыке.

### История возникновения и развития танца - Румба.

Год создания: 1913.

Румба — это танец африканских негров, привезенных на Кубу в конце прошлого века. Танец подчеркивает движения корпуса, а не ног. Сложные, накладывающиеся друг на друга ритмы, выстукиваемые горшками, ложками, бутылками были более важны для танца, чем мелодия.

Румба появилась в Гаване в 19-ом веке в комбинации с европейской Контраданза.

У танца два источника - испанский и африканский: испанские мелодии и африканские ритмы. Хотя основы танца - кубинские, многие движения появились на других Карибских островах и в Латинской Америке.

Первоначально Румба - сексуальная пантомима, исполняемая в быстром ритме с преувеличенными движениями бедер в характере сексуальных агрессивных домогательств мужчины и защитных движений со стороны женщины. Сопровождающие музыкальные инструменты - маракас, клавес, маримбола, и барабаны.

Сельская форма Румбы на Кубе — это подобие брачных танцев домашних животных, скорее представление, чем танец. Движение плечами и сокращение боков в танце — это движения рабов под тяжелой ношей груза в руках. Движение "Кукарача" — это имитация раздавливания тараканов. Спот-поворот на кубинском селе залихватски танцевался вокруг обода колеса телеги.

Вариант Румбы, похожий на тот, который танцуется сегодня, появился в США в 1930-ых, как соединение этой сельской Румбы с Гуарача, Кубинским Болеро, в дальнейшем добавились Сан и Данзон.

После первой мировой войны появился танец "Сан", танец кубинского среднего класса - с ритмом медленнее и с движениями приличнее.

Еще медленнее - "Данзон", танец богатого, солидного Кубинского общества с очень маленькими шагами, когда партнерши почти не выводят бедра, но тщательно сгибают и разгибают ноги, показывая их стройность, грациозность и длину.

Реальный интерес к латинской музыке появился приблизительно с 1929 года. В Европе Румба появилась благодаря энтузиазму и блестящим интерпретациям Пьера Лавелля - ведущего английского преподавателя латиноамериканских танцев. Он посетил Гавану в 1947, оказалось, что Румба на Кубе выполняется с акцентом на счет "два", а не на "раз", как в американской Румбе. Эту технику с названиями основных фигур, полученных от Пепе Ривера

из Гаваны, он стал преподавать в Англии. В 50-ых он со своей партнершей и женой Дорис Лавелль очень много выступал с показательными выступлениями и уроками латиноамериканских танцев в Лондоне.

С нововведением - только перенос веса на счет "раз", без фактического шага, танец приобрел очень чувственный и романтический характер. Счет "раз" - самый сильный счет в румбе, не делая шаг на этот счет, мы подчеркиваем музыкой активное движение бедер. Вместе с медленным темпом музыки и музыкальным акцентом на работу бедер танец приобретает лирический и эротический характер. Шаги делаются на счет 2, 3 и 4. Колена выпрямляются и сгибаются на каждом шаге, повороты выполняются между счетами. Вес корпуса находится впереди, все шаги делаются с носка. Пьер Лавелль представил истинную "кубинскую Румбу", которая после долгих споров была официально признана и стандартизирована в 1955.

В современном танце многие из основных фигур несут в себе старую историю попытки женщины доминировать над мужчиной при помощи женского обаяния.

### *История возникновения и развития танца - Пасодобль.*

Год создания: 1920.

Название "Paso Doble" на испанском языке означает "два шага", а также созвучно "Paso a Dos" - "танец для двух (ног)". Эти названия связаны с маршевым характером танца на счет "раз, два" или "левой, правой". Первое название танца - "один испанский шаг" ("Spanish One Step"), поскольку шаги делаются на каждый счет.

Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев. Частично Пасодобль основан на бое быков. Танцоры Пасодобля изображают тореро и его плащ, характер музыки соответствует процессии перед корридой. Впервые бои быков появились на острове Крит, а в XVIII веке они начали проводиться в Испании.

Танец впервые был исполнен во Франции в 1920 году, стал популярным в высшем парижском обществе в 1930-ых, поэтому многие шаги и фигуры имеют французские названия.

Основное отличие Пасодобля от других танцев — это позиция корпуса с высоко поднятой грудью, широкие и опущенные плечи, жестко фиксированная головой, в некоторых движениях наклоненная вперед и вниз. Различные существующие движения можно интерпретировать как битву двух быков. Вес корпуса впереди и большинство шагов делается с каблука.

Хореография танца соответствует мелодии испанского цыганского танца "Эспана Кани", который имеет три музыкальных акцента. Эти акценты есть в Пасодобле. Они создают драматический, захватывающий характер танца. Первый акцент состоит из двух частей - 4 с половиной и 6 с половиной восьмерок - фанфары о начале корриды и парад участников. Второй акцент - 8 с половиной восьмерок - битва быка с тореадором. Третий - праздник победы тореадора над быком (или наоборот).

Зрителям очень нравится этот броский, эмоциональный танец. В отличие

от Самбы, Ча-ча-ча и Румбы, как танцы, где главную роль исполняет партнерша, Пасодобль - типично мужской танец. Основной акцент, в котором делается на движения партнера-тореадора, а партнерша следует за ним.

### История развития и возникновения танца - Джайв .

Год создания: 1927.

В 1880-ых танец уже был конкурсным - его танцевали негры на юге США на приз, которым чаще всего был пирог. Поэтому танец был известен, тогда как "Пирожковая прогулка". При этом танец состоял из двух частей - сначала торжественная процессия пар, затем заводной танец, который участники танцевали в специально сшитых костюмах. Музыка, сопровождающая этот танец, называлась Регтайм (rag - тряпка), Возможно потому, что участники одевали их лучшие "тряпки" (одежду), или потому что музыка была синкопированная и "рваная".

Музыка и танец были популярны среди негритянского населения Чикаго и Нью-Йорка. Этот зажигательный негритянский танец с энергичной музыкой резко контрастировал с ограниченным и строгим танцем верхних белых классов США и Великобритании. Со смертью королевы Виктории в 1901 общество почувствовало большую свободу и огромное количество простых танцев, основанных на тех же ритмах, стало популярно и среди белых: Путаник янки, Техасская тряпка, Вертлявые скачки, Виляющая бочка, На корточках, Чесотка, Молотьба и Жатва. Некоторые имели животные названия, явно сельского и пантомимического характера: Хромая утка, Несущаяся лошадь, Медведь гризли, Шаг краба, Скала орла, Летящая петля, Турецкий шаг, Прыжок кенгуру, Рыбий шаг и Скачки кролика.

Все эти танцы исполнялись под музыку Рэгтайм, с акцентами на ударах 2 и 4, в синкопированных ритмах. Все они использовали те же самые элементы, что сейчас есть в Джайве и других латиноамериканских танцах: шаг, рокк, бросок, баунс (сокращение мышц брюшного пресса), свей (растягивание мышц корпуса - боков). Закрытая позиция считалась неприличной. И иногда леди носили специальные корсеты, чтобы не коснутся случайно телом партнера.

Существенные перемены в танцах начались с 1910, когда многие индивидуальные танцы стали танцеваться в паре, танцоры начали комбинировать фигуры, танцуя их в произвольном порядке.

Современная версия Джайва имеет основные шаги, составленные из быстрого синкопированного шассе (шаг, приставка, шаг) влево и вправо (у партнерши, наоборот), вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Бедра выводятся на счет "и" после каждого шага, вес находится сильно впереди на всех шагах, причем все шаги делаются с носка. Во время шассе (например, влево) ступня ноги, с которой делается шаг (левой), поднимается на уровень колена опорной ноги, при этом далее правая нога поднимается так же сильно и создается оптическая иллюзия "moonwalk" (лунных шагов), танцоры при этом кажутся невесомыми.

В самом начале, в 1927, танец был только молодежным. Танцоры постарше не одобряли его и пробовали запрещать по причине

непрогрессивности: он танцевался на месте, что мешало другим танцорам,двигающимся по линии танца. Танец оставался молодежным и впоследствии, видоизменяясь в Свинг, Буги-вуги, Би-боп, Рок, Твист, Диско и Хаул.