

Департамент образования администрации г. Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи г. Томска

Принята на заседании
Методического совета
от «24» июня 2022г.

Протокол № 14



Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДТДИМ

Гришаева Т.А.

26 июля 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности**

**Спортивная ступень
Танцевально-спортивного клуба
«Калейдоскоп-ДТДиМ»**

Возраст обучающихся — 8-18 лет

Срок реализации – 11 лет

Уровень: базовый, продвинутый.

Авторы-составители:
Вишнякова Е.В., Кесс С.И.
педагоги дополнительного
образования

г. Томск, 2022

Департамент образования администрации г. Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи г. Томска

Принята на заседании
Методического совета
от «24» июня 2022г.

Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДТДИМ

_____ Гришаева Т.А.

Протокол № 14

«26» июля 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности**

**Спортивная ступень
Танцевально-спортивного клуба
«Калейдоскоп-ДТДиМ»**

Возраст обучающихся — 8-18 лет
Срок реализации – 11 лет

Уровень: базовый, продвинутый.

Авторы-составители:
Вишнякова Е.В., Кесс С.И.
педагоги дополнительного
образования

г. Томск, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	5
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА)	
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	23
РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	26
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	26
2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	27
2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	<u>29</u>
Кадровый состав, обеспечивающий реализацию программы	<u>28</u>
Материально-техническое обеспечение:	<u>29</u>
Методические материалы	<u>29</u>
2.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	<u>371</u>
2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	36
ПРИЛОЖЕНИЯ	<u>38</u>

Паспорт Программы.

Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа – «Танцевально-спортивный клуб «Калейдоскоп-ДТДиМ».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 8-18 лет.

Срок обучения: 11 лет.

Особенности состава обучающихся: неоднородный (смешанный); постоянный; без участия обучающихся с ООП, ОВЗ, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;

Форма обучения: очная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (при возникновении чрезвычайных ситуаций);

Уровень усвоения: базовый, продвинутый

Нормативно-правовые и экономические основания.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
5. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”. Приказ Министерства просвещения РФ №533 от 30 сентября 2020г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196».
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
8. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения от 03 сентября 2019г. №467).
9. Национальный проект «Образование» (1 января 2019 — 31 декабря 2030 на основании Указа Президента РФ №474) Федеральные проекты, входящие в национальный проект «Образование»: «Успех каждого ребенка», «Новые возможности для каждого», «Цифровая образовательная среда», «Социальная активность», «Патриотическое воспитание граждан РФ».
10. Устав МАОУ ДО ДТДиМ (утвержден начальником департамента образования администрации Города Томска 10 февраля 2015г.). Изменения к Уставу МАОУ ДО ДТДиМ от 10.12.2019г., от 2021г.
11. Методические рекомендации МАОУ ДО ДТДиМ по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования.
12. Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО ДТДиМ.
13. Положение о режиме занятий МАОУ ДО ДТДиМ.
14. Положение о порядке выдачи документа об обучении лицам, освоившим образовательную программу МАОУ ДО ДТДиМ.

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского образовательного объединения танцевально-спортивного клуба «Калейдоскоп-ДТДиМ» разработана на основе идей современной педагогической теории, положения о танцевально-спортивном клубе, нормативных документов Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР), опыта ведущих специалистов балльной хореографии, педагогов танцевального спорта Великобритании и России. Эффективность обучения обеспечивается наличием образовательных и методических рекомендаций, а также требованиями (ФТСАРР).

Актуальность программы обусловлена задачами современного отечественного образования, ориентированного на становление и развитие нравственного, творческого, компетентного гражданина России. Их решение требует использования всех образовательных ресурсов, в том числе и огромного потенциала танцевального спорта. Являясь одним из видов хореографии, он соединяет в себе искусство и спорт. Именно это органичное сочетание эстетической, духовно-нравственной и физической составляющих культуры позволяет обозначить танцевальный спорт как востребованное и важное условие развития личности ребенка, его самопознания и самосовершенствования.

Через танец формируется способность детей к творчеству, развивается их духовный мир, облагораживается повседневная жизнь. На занятиях по танцевальному спорту происходит осмысление и понимание ребенком окружающего мира, собственного места в этом мире, формируется отношение к миру, определяется деятельность в нем.

Еще одним важным аспектом, указывающим на актуальность данной программы, является её ориентированность на здоровьесбережение. Движения в ритме и темпе, заданном определенной музыкой, способствуют постоянной работе всех внутренних органов и систем человека, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Занятия в танцевально-спортивном клубе несут физическую нагрузку, остро необходимую детям в эпоху компьютерных и цифровых технологий. Танцевальный спорт полезен для физического, социального и морального развития ребенка: они формируют правильную осанку и красивую походку, развивают чувство ритма, воспитывают ответственность, самодисциплину спортсмена, способствуют социальной адаптации ребенка в коллективе, развивают концентрацию внимания, дисциплину и целеустремленность. Широкие образовательные возможности танцевального спорта привлекают внимание, как детей, так и их родителей, о чём свидетельствует наполняемость групп клуба «Калейдоскоп-ДТДиМ».

Направленность. На сегодняшний день танцевальный спорт внесен во Всероссийский реестр видов спорта (0860001511Я), что позволяет отнести программу «Танцевально-спортивный клуб «Калейдоскоп-ДТДиМ» к *физкультурно-спортивной направленности*.

Данная программа осуществляет образовательно-тренировочный процесс по следующим **уровням реализации Программы:**

Уровень программы	Базовый уровень		Базовый, Продвинутый		
	Дети 1	Дети 2	Юниоры 1	Юниоры 2	Молодежь
Возрастная категория	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Возраст	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Состав	Младший основной состав		Старший основной состав		
Класс мастерства	Е,Д При получении С класса возможен переход на Продвинутый уровень		Е,Д –Базовый Д,С,В,А,С,М- Продвинутый		

«Базовый уровень» спортивной ступени ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ» - зачисляются спортсмены, после окончания программы «Подготовительная ступень ТСК Калейдоскоп-ДТДМ». На данном уровне спортсмены получают класс мастерства «Е», «Д» (Согласно Правилам вида спорта «танцевальный спорт» ПРИЛОЖЕНИЕ 1), юношеские разряды.

«Продвинутый уровень»- предполагает продолжение обучения с детьми, имеющих базовый уровень подготовки, по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевально-спортивный клуб «Калейдоскоп-ДТДиМ», с использованием форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) техническим особенностям, характерным для каждого танца, в рамках содержательно-тематического направления программы. Это позволит не только углубленно изучить содержание программы, но и получить доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. «Продвинутый уровень» предполагает, что спортсмены смогут себя реализовать в спорте высших достижений: повысить класс мастерства от «Д», «С» до «М», получить взрослые разряды III, II, I, КМС, МСР.

Новизна образовательной программы заключается в рассмотрении танцевального спорта как образовательного пространства, конструируемого на основе системно-деятельностного подхода, в виде целостной системы, определяющей ключевые задачи, содержание, результаты и способы совместной деятельности в процессе освоения танца. Основной педагогической задачей, определяющей системно - деятельностный подход, является организация условий, инициирующих детское действие, активную позицию ребенка по присвоению личностного и социального опыта, определяющего процесс саморазвития и самосовершенствования.

Системно - деятельностный подход позволяет на всех ступенях реализации образовательной программы выделять основные результаты обучения спортивному танцу как достижения личностного, социального, коммуникативного и познавательного развития обучающихся.

Отличительная особенность.

В программе «Калейдоскоп-ДТДиМ» образовательное пространство понимается как часть образовательной среды, в которой реализуются потребности детей и педагогически целесообразные задачи их воспитания и развития.

Формирование компетентностей как результат образования мы рассматриваем в русле компетентностного подхода, важный вклад в разработку которого внесли отечественные ученые. Авторами исследований в этой области знаний являются М.Б. Баликаева, Е.В. Баранник, В.А. Болотов, А.Н. Дахин, Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, М.А. Ильязова, В.А. Козырев и Н.Ф. Родионова, В.П. Колесов, В.В. Краевский, О.Е. Лебедев, О.А. Митусова, Н.Е. Седова, В.В. Сериков, В.П. Соловьев и другие.

Основной формой организации деятельности объединения, согласно положению Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) является «Танцевально-спортивный клуб».

«Калейдоскоп-ДТДМ» – это разновозрастное детское творческое образовательное объединение, созданное для проведения совместных занятий по данному профилю. Клуб работает на основе положения, которое утверждается общим собранием членов клуба и отражает: цели и задачи, структуру клуба, традиции, основные направления деятельности, права и обязанности членов клуба.

Клуб осуществляет связи с другими клубами соответствующего профиля: городскими, российскими, международными; участвует в совместных программах и проектах, в соревнованиях и конкурсах. Педагог-руководитель клуба устанавливает связи с государственными учреждениями и организациями соответствующего профиля с целью их привлечения к деятельности клуба.

Для создания воспитательного, развивающего пространства педагогами используются различные формы совместной деятельности, которые направлены на сплочение детского

коллектива, проявления творческой инициативы, лидерских качеств, проживания различных социальных ролей.

К числу данных форм относятся:

- Участие в фестивалях, конкурсно – познавательных, концертных программах образовательных событиях танцевально – спортивного клуба, Дворца;
- Организация и проведение летних оздоровительных смен в лагере;

Организация и проведение совместных досуговых мероприятий: походы, посещение концертов, внутростудийных праздников (в том числе календарных).

Образовательная программа основывается на следующих принципах личностно-ориентированного обучения:

- принцип демократизма – право каждого ребенка на выбор своей траектории развития;
- принцип природосообразности – учет возрастных и индивидуальных особенностей, задатков, возможностей, обучающихся при включении их в различные виды деятельности;
- принцип творчества – развитие творческих способностей детей;
- принцип сотрудничества – признание ценности совместной деятельности детей и взрослых.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена своей нацеленностью на общее физическое и творческое развитие ребенка, а также ориентирована на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям по танцевальному спорту.

Адресат Программы. Программа рассчитана детей от 8 до 18 лет, прошедших обучение на подготовительной ступени или прошедших предварительный конкурсный отбор, имеющие опыт турнирной деятельности.

Группы формируются в соответствии с возрастной категорией и классом танцора. Допускается смешанный состав групп, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. В данной программе, согласно правилам ФТСАРР сформирован «младший основной состав» (Дети1+2) и «старший основной состав» (Юниоры1+2, Молодежь).

Возрастная категория и класс спортсмена определяется, согласно нормативным документам ФТСАРР. Под классом мастерства, согласно требованиям ФТСАРР, понимается определенный уровень физического развития, психологической и музыкально-эстетической подготовленности спортсмена, обеспечивающие ему способность исполнять фигуры и танцы определенной степени сложности в техническом и хореографическом отношении на различных этапах тренировочного процесса, связанных с возрастом спортсмена

Возрастная категория	Дети 1	Дети 2	Юниоры 1	Юниоры 2	Молодежь
Возраст	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Состав	Младший основной состав		Старший основной состав		
Количество обучающихся в группе	12 человек		12 человек		

В начале каждого года обучения, учитывая расписание в основной школе по сменам, группы в детском образовательном объединении могут формироваться из ребят «смешанного» состава, например, «младший основной состав» + «старший основной состав», что потребует некоторой корректировки со стороны педагога в выборе тем занятий. Возможны разновозрастные (с разностью 2-4 года) группы при одинаковом классе танцоров.

Танцевальный спорт - парный вид спорта. В процессе обучения предусматривается создание индивидуальных образовательных маршрутов для вновь создавшейся пары, с учетом разноуровневой подготовки партнеров.

По данной программе обучающийся занимается **11** лет, овладевает программой «Е» «D», «С», «В», «А», «S», «М» класса, занимается турнирной, концертной деятельностью. Перевод из «младшего основного состава» в «старший основной состав» осуществляется по итогам аттестационного турнира и результатам участия в конкурсах и турнирах разного уровня.

На данной ступени, обучающиеся получают квалификационную книжку с указанием класса танцора.

Особенности набора детей. Приоритетом в зачисление пользуются спортсмены, прошедшие обучение на подготовительной ступени ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ» или имеющие соответственный класс мастерства. Прием в группу осуществляется на основе личного заявления родителей либо законных представителей. Причиной отказа в приеме может служить отсутствие вакантных мест либо медицинские противопоказания. Взаимоотношения между учреждением и родителями (законными представителями) обучающихся регулируются договором, включающим в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе воспитания и обучения.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 11 лет обучения, общее количество часов **4318 часов**

Младший состав (уровень освоения 4 года)

Standart 1 раз в неделю 3 часа

Latina 1 раз в неделю 3 часа

Прогон 1 раз в неделю 3 часа

Старший состав (уровень освоения 7 лет)

Standart 1 раз в неделю 3 часа

Latina 1 раз в неделю 3 часа

Прогон 1 раз в неделю 3 часа

Сводная тренировка 1 раз в неделю 4 часа (2 часа Standart, 2 часа Latina)

Режим занятий.

Групповые занятия по предмету Спортивный танец проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Сводная тренировка (для отработки в паре индивидуальных конкурсных композиций как самостоятельно, так и с консультацией тренера) 1 раз в неделю по 4 часа.

Продолжительность учебного часа 40 минут.

Формы реализации программы очная, с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционное обучение осуществляется в период карантина через общеобразовательные платформы на которых размещают задания для самостоятельной работы с целью полного освоения образовательной программы.

Формы организации образовательного процесса

Групповая

Фронтальная

индивидуально-групповая

Возможные формы проведения занятий:

- Практическое занятие
- Беседа
- Мастер-класс
- Соревнования
- Турнир
- Открытое занятие

- Конкурс

В соответствии со спецификой занятий спортивными бальными танцами, их направленностью на достижение спортивного личностного результатов используются, чередуются, взаимодополняются следующие учебно-тренировочные формы работы:

Характеристика, функциональное назначение	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся (обучающегося)
Групповые занятия		
<p>Совместная (фронтальная, индивидуально-групповая) деятельность по изучению основных теоретических понятий (в соответствии с предметной областью), освоение основных правил и техники исполнения танцевальных движений, комбинаций, отработка (закрепление) танцевального материала в соответствии с предметной областью.</p> <p>Групповые занятия (тренировки) по бальному и спортивному танцам проводятся 2 педагогами (партнер и партнерша) – для демонстрации, проучивания предлагаемого материала в паре и по одному, более целостного восприятия танцевальных фигур.</p> <p>Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся и классом мастерства.</p>	<p>Использует различные методы и приемы для организации совместной деятельности (при постановке учебной задачи, анализе и коррекции основных ошибок группы).</p> <p>Добивается точности и координации при выполнении танцевальных упражнений и комбинаций по одному и в паре.</p>	<p><u>Познавательная:</u> постановка учебной задачи, контроль и оценка (взаимо и самооценка) процесса и результатов деятельности на основе определенных критериев.</p> <p><u>Коммуникативная:</u> освоение морально-этических и психологических принципов общения, умение действовать с учетом позиции другого, уметь согласовывать свои действия в паре, группе.</p>
Сводная тренировка (Самостоятельная работа)		
<p>Самостоятельная отработка танцевальных элементов, комбинаций, как по одному, так и в паре.</p> <p>Направлена на развитие навыков самостоятельной работы: постановка цели и регламента совместной деятельности, изучение, анализ и осмысление необходимых источников информации, согласование действий с партнером. Включает в себя 2 часа Standart и 2 часа Latina</p>	<p>Позиция фасилитатора. Консультирование при необходимости и личном обращении обучающихся. Подготовка дидактических материалов - медиа ресурсов (видео, слайдов), рекомендаций по технике исполнения танцевальных фигур.</p>	<p>Операциональные действия: самостоятельная постановка учебной задачи и ее согласование с партнером; анализ информации (компьютерных и некомпьютерных источников), выделение главного (опорного) для построения индивидуального тренировочного процесса; самостоятельный контроль и оценка (рефлексия) своих действий.</p>
Прогон		
<p>Моделирование ситуации, максимально приближенной к</p>	<p>Распределение физической нагрузки, включение</p>	<p>Отработка навыков исполнительского</p>

<p>конкурсной. Нарботка навыков совместного (парного, группового) исполнения танцевальных композиций в музыкальный темп, личной физической формы. Используются различные виды прогонов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прогон, как часть (этап) учебного занятия (осуществляется в конце занятия); выбор танцевальных композиций зависит от тренировочного процесса (Standart. Latina). • Усиленный прогон - моделирование ситуации с усилением физической нагрузки, отработка навыка согласованности работы в паре, координации (ориентировке) на площадке. <p>На прогонах очень часто встречаются пары самого разного уровня, что даёт возможность увидеть различный уровень технической сложности программ различного класса, обменяться творческими идеями, определить личностные перспективы развития в танцевальном спорте.</p> <p>Использование данных форм в учебно-тренировочном режиме занятий зависят от графика соревнований.</p>	<p>дополнительных танцев для отработки танцевальных движений и комбинаций, в зависимости от уровня освоенного материала.</p> <p>Организация совместной оценки результатов готовности пар к турнирам.</p>	<p>мастерства (точность, грамотность, скорость, ритмичность, музыкальность, передача танцевального образа, согласованность в паре), совместная рефлексия.</p>
---	--	---

Дистанционные образовательные технологии (в случае экстренной ситуации)

	Групповая	
<p>Использование образовательных технологий, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (гл. 2, ст. 16 Федерального закон № 273-ФЗ). Дистанционное обучение осуществляется в период карантина через: - платформу MOODLE МАОУ ДО ДТДиМ, на которой размещаются задания для самостоятельной работы совместно</p>	<p>Использует различные методы и приемы для организации совместной деятельности (при постановке учебной задачи, анализе и коррекции основных ошибок группы). Посредством программ для видео конференции Skip. Добивается точности и координации при выполнении танцевальных упражнений и комбинаций по одному.</p>	<p><u>Познавательная:</u> постановка учебной задачи, контроль и оценка (взаимо и самооценка) процесса и результатов деятельности на основе определенных критериев.</p> <p><u>Коммуникативная:</u> освоение морально-этических и психологических принципов общения, уметь согласовывать свои действия в паре, группе во время видеоконференции</p>

с родителями, законными представителями; - платформу Zoom (синхронное обучение); - видеоматериалы с записью занятий или отдельной темой урока.		
	Индивидуальная	
Индивидуальная работа с танцором используется для подготовки к турнирам, работы с одаренными детьми, формирования индивидуального почерка каждого танцора, посредством просмотра записи индивидуальных вариации и анализ и совместно с танцевальной пары.	Использует различные методы и приемы для организации совместной деятельности педагога и танцора, для исправления индивидуальных ошибок (техника), формирования стиля исполнителя, отработка персональных позиций - линий в стандарте и латине, баланс танцора, посредством программ для видео конференции Skip.	Совместная с педагогом и партнером постановка учебно – тренировочной задачи; отработка технических элементов персонально; создание творческих элементов (позировок), композиций, разработка целостного танцевального образа.
	Самостоятельная работа	
Самостоятельная отработка танцевальных элементов, комбинаций без участия тренера, по одному, Направлена на развитие навыков самостоятельной работы: постановка цели и регламента совместной деятельности, изучение, анализ и осмысление необходимых источников информации, согласование действий с партнером.	Позиция фасилитатора. Консультирование при необходимости и личном обращении обучающихся. Подготовка дидактических материалов - медиа ресурсов (видео, слайдов), рекомендаций по технике исполнения танцевальных фигур. Обратная связь.	Операциональные действия: самостоятельная постановка учебной задачи и ее согласование с партнером; анализ информации (компьютерных и некомпьютерных источников), выделение главного (опорного) для построения индивидуального тренировочного процесса; самостоятельный контроль и оценка (рефлексия) своих действий.

Основной задачей данных форм обучения является максимальное раскрытие и выращивание личностных качеств ребенка (самостоятельности, трудолюбия, упорства в достижении спортивных результатов, эстетики, нравственной культуры, творческой импровизации, культуры взаимодействия в группе, танцевальной паре, профессионального, спортивного самоопределения), создание прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – создание условий для саморазвития личности обучающихся в танцевальном спорте как целостном образовательном пространстве. Конкретизируя цель и основываясь на идеях системного-деятельностного и компетентностного подходов, мы выделяем следующие **задачи**:

- личностные:

Создать образовательное пространство, обеспечивающее успешное личностное развитие обучающихся в разновозрастном объединении:

- организация совместной деятельности, способствующей сплочению коллектива;
- сочетание в учебно-воспитательном процессе различных видов деятельности: тренировочной, конкурсно – соревновательной, концертной, проектной и др.;
- акцентуация нравственных ценностей: следование этикету (взаимодействие в паре) и спортивной культуре.
- воспитать морально-этические, эстетические качества и личностно-волевые умения целеполагания, планирования, контроля и самоконтроля, рефлексии и оценки личностных достижений и результатов во время группового, индивидуального и самостоятельного тренировочного процесса.

- метапредметные:

- Развить оздоровительно-физкультурную компетентность: позитивное отношение к укреплению здоровья и здоровому образу жизни, умение грамотно подбирать и чередовать упражнения и нагрузки при самостоятельной работе.
- Развить коммуникативные компетентности: продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми, умение строить конструктивный диалог, высказывать свою позицию и при необходимости отстаивать её во время работы в группе, с партнером;
- Содействовать развитию социальной компетентности: получению опыта успешного участия в различных видах деятельности: тренировочном занятии; познании в групповом и взаимном обучении, конкурсных выступлениях; ориентация в социальных ролях (тренер, судья, партнер, коллега) и межличностных отношениях.

- образовательные (предметные):

Сформировать предметные и практические компетентности в области танцевального спорта:

- знание об истории, географии, различных стилях и направлениях танцевального искусства, спортивного бального танца; знание принципов, моральных норм и особенностей парного танцевания, требований к классам спортивного мастерства, организации турниров и соревнований;
- владение техникой исполнения программ спортивного бального танца в соответствии с уровнем и классом спортивного мастерства (E D C B A S M), умение следовать принципам, нормам, принятым в танцевальном спорте.
- совершенствовать технику исполнения, усвоение сложных танцевальных движений;
- развить чувство баланса по одному и в паре;
- совершенствовать физические способности: правильную осанку, суставно-мышечный аппарат, гибкость, физическую силу;
- развить чувства ритма, музыкальности;
- развить внимание, память (мышечную, двигательную);
- овладеть вариативными основами танцев St и Lat, создание яркого образа танца;
- совершенствовать навыки взаимодействия в паре и в группе.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№п/п	Тема	Количество часов		Формы контроля
		Младший состав	Старший состав	

			Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие		3	1	2	3	1	2	Наблюдение на учебном занятии, диагностические задания, анкетирование родителей
2	Standart	Всего	141	37	104	141	37	104	
		Медленный вальс	36	10	26	30	8	22	Наблюдение, выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)
		Танго	33	7	26	27	7	20	Наблюдение выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)
		Венский вальс	36	10	26	30	8	22	Наблюдение выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)
		Медленный фокстрот	-	-	-	24	6	18	Наблюдение выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)
		Быстрый фокстрот	36	10	26	30	8	22	Наблюдение выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)
3	Latina	Всего	141	37	104	141	37	104	Наблюдение выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)
		Самба	36	10	26	30	8	22	Наблюдение выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)
		Ча -ча - ча	33	7	26	27	7	20	Наблюдение выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)
		Румба	36	10	26	30	8	22	Наблюдение выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)
		Пасо добль	-	-	-	24	6	18	Наблюдение выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)
		Джайв	36	10	26	30	8	22	Наблюдение выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

4	Участие в конкурсах, турнирах спортивного танца разного уровня.	17		17	17		17	Наблюдение во время проведения прогонов, самостоятельной работы. Минитурнир, турнир спортивного танца, конкурсы и соревнования.
	Мероприятия воспитательно-познавательного характера.	4		4	4		4	Участие в различных формах совместной деятельности
ИТОГО		306	75	231	306	75	231	

Младший состав

Вводное занятие (3ч.)

Теория: Правила ТБ, цели и задачи на учебный год.

Практика: Повторение вариаций своего класса: Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Быстрого фокстрота, Самбы, Ча-ча-ча, Румба, Джайв по одному и в паре

Медленный вальс (36часов)

Теория. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (перемена, поворот, махи), согласно особенностям исполнения данного танца.

Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар Е0 класса:

«Правый спин поворот», «Виск», «Перемена хэзитэйшн», «Наружная перемена», «Виск назад», «Поступательное шассе вправо», «Поступательное шассе (Описание фигуры см. в танце квикстеп)», «Лок назад» (Лок стэп назад), «Шассе в ПП», «Плетение»,

Для пар Е\Д класса:

Использовать фигуры Е0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Дрэг хезитейшн», «Телемарк», «Открытый телемарк», «Кросс хезитейшн», «Крыло», «Импетус поворот», «Открытый импетус поворот», «Плетение из ПП», «Двойной левый спин», «Шассе с поворотом вправо», «Лок с поворотом», «Левый пивот», «Левое кортэ», «Закрытый импетус (Импетус поворот)», «Основное плетение (Плетение в ритме вальса)», «Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)», «Наружный спин», «Поворотный лок вправо.

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

Е0 класс – Снижение по одному и в паре, с сохранением баланса.

Е/Д классы – Работа стопы на подъемы и снижение с сохранением баланса по одному о в паре.

Танго (33 часа)

Теория. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (шаги, шаги-тренаж, повороты корпуса), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар Е0 класса:

«Поступательный боковой шаг», «Ход», «Файвстеп», «Поступательное звено», «Закрытый променад»,

Для пар E/D класса:

Использовать фигуры E0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Левый поворот на поступательном боковом шаге»,

«Рок-поворот», «Корте назад», «Основной левый поворот», «Открытый променад», «Форстеп», «Рок с ЛН, с ПН», «Променадное звено», «Променадное окончание», «Правый твист поворот», «Мини файвстеп», «Брашстеп», «Наружный свивл», «Фор-степ перемена», «Правый променадный поворот», «Открытый променад назад», «Виск», «Альтернативные методы выхода в ПП», «Левый поворот, исполняемый в ритме «ББМ ББМ»

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

E0 класс – шаги-тренаж с четким выполнением ритма.

E/D классы – наклоны корпуса вперед и назад с отработкой головы с четким выполнением ритма по одному и в паре.

Венский вальс (3бчасов)

Теория. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (маятник, квадрат, повороты корпуса), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар E0 класса:

«Правый поворот»

Для пар E/D класса:

Использовать фигуры E0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Левый поворот», «Перемена с правого на левый поворот», «Перемена с левого на правый поворот».

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально в паре)

E0 класс – исполнение правой перемены на месте в ритм по одному и в паре

E/D классы – исполнение правого поворота на месте в ритм по одному и в паре.

Быстрый фокстрот(3бчасов)

Теория. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (прыжки на месте и с продвижением, тренаж типпл, повороты корпуса), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар E0 класса:

«Типпл шассе вправо», «Лок вперед (Лок стэп вперед)», «Лок стэп назад (Лок назад)», «Типпл шассе влево», «Поступательное шассе вправо»,

Для пар E/D класса:

Использовать фигуры E0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Бегущее окончание», «Левый пивот», «Бегущий зигзаг», «Перемена направления», «Кросс-свивл», «Бегущий правый поворот», «Телемарк», «Импетус поворот», «Четыре быстрых бегущих шага», «V-шесть», «Двойной левый спин», «Правый поворот», «Правый поворот с хэзитэйшн», «Правый пивот поворот», «Правый спин поворот», «Поступательное шассе», «Левый шассе поворот», «Кросс шассе», «Закрытый импетус», «Быстрый открытый левый», «Бегущий правый поворот», «Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)», «Кросс свивл».

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально в паре)

Е0 класс – типпл шоссе на месте по одному и в паре, в контакте и без него.

Е/D классы – типпл шоссе по квадрату по одному и в паре, в контакте и без него, прыжки на месте в паре.

Самба (36часов)

Теория. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (виск, самба ход на месте, баунс), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар Е0 класса:

«Ритмическое баунс движение», «Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)», «Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)», «Самба ход в ПП (Променадный самба ход)».

Для пар Е/D класса:

Использовать фигуры Е0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)», «Бота фого в променад и контр променад (Променадные ботафого)», «Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)», «Сольная вольта на месте», «Левый поворот», «Корта джака», «Закрытые роки», «Открытые роки», «Роки назад», «Коса», «Раскручивание», «Аргентинские кроссы», «Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)», «Поворот на трёх шагах», «Самба локи (Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП)».

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально в паре)

Е0 класс – выполнение фигуры «Виск» с сохранением ритмического рисунка.

Е/D классы – выполнение упражнений на баунс, работа верхней части корпуса.

Ча -ча - ча (36часов)

Теория. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (шоссе, чек, лок), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар Е0 класса:

«Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения», «Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)», «Тайм стэп», «Рука к руке», «Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо», «Поворот под рукой влево и вправо», «Шаги в сторону (влево и вправо)», «Веер».

Для пар Е/D класса:

Использовать фигуры Е0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Туда и обратно», «Хоккейная клюшка», «Правый волчок», «Раскрытие вправо», «Закрытый хип твист», «Открытый хип твист», «Левый волчок», «Раскрытие из левого волчка», «Аида», «Спираль», «Локон», «Роуп спиннинг», «Кросс бэйсик», «Кубинский брэйк», «Дробный кубинский брэйк», «Чейс», «Усложнённое раскрытие ВП», «Усложнённый хип твист», «Турецкое полотенце».

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

Е0 класс – «Шоссе» с выпрямлением колена на счет «раз» с сохранением позиции в руках

Е/D классы – исполнение фигур «Е» класса с сохранением синхронности в паре.

Румба(33 часа)

Теория. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (основной шаг, кукарача на месте, шаги по кругу), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар Е0 класса:

«Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)», «Альтернативные основные движения», «Кукарача», «Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)».

Для пар Е/D класса:

Использовать фигуры Е0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо», «Поворот под рукой вправо и влево», «Плечо к плечу», «Рука к руке», «Поступательные шаги вперед и назад», «Шаги в сторону влево и вправо», «Шаги в сторону и кукарача», «Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»», «Веер», «Алемана», «Хоккейная клюшка», «Правый волчок», «Раскрытие вправо и влево», «Раскрытие вправо», «Закрытый хип твист», «Открытый хип твист», «Левый волчок», «Раскрытие из левого волчка», «Аида (Фоллэвэй)», «Спираль», «Локон», «Роуп спиннинг», «Фэнсинг».

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально в паре)

Е0 класс – фигура «Кукарача», точность исполнения ритма.

Е/D классы – «Скользящие дверцы», исполнение в паре и по одному, сохраняя точность позиций.

Джайв (36 часов)

Теория. Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (шоссе, рок назад, кики, основной шаг), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар Е0 класса:

«Фоллэвэй троуэвэй», «Звено», «Стоп энд гоу», «Смена мест справа налево», «Смена мест слева направо», «Смена рук за спиной», «Свивлы с носка на каблук». «Американский спин».

Для пар Е/D класса:

Использовать фигуры Е0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Удар бедром (Толчок левым плечом)», «Хлыст», «Хлыст троуэвэй», Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено», «Усложненное звено» (Брэйк), «Перекрученный фоллэвэй троуэвэй», «Перекрученная смена мест слева направо», «Шаги (Променадный ход (медленный и

быстрый))», «Муч», «Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)», «Левый хлыст», «Ветряная мельница», «Испанские руки», «Раскручивание», «Простой спин», «Майами спешиал», «Кёли вип», «Шаги цыпленка», «Крадущиеся шаги, флики и брэйк» (Флики в брэйк)

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально в паре)

Е0 класс – «Шоссе» с четким выделением счетов 2,4,6,8.

Е/D классы – исполнение «Киков» с выделением счета 2,4,6,8

Старший состав

Вводное занятие (3ч.)

Теория: Правила ТБ, цели и задачи на учебный год.

Практика: Повторение вариаций своего класса: Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Быстрого фокстрота, Самбы, Ча-ча-ча, Румба, Пасо добль, Джайв по одному и в паре

Standart

Медленный вальс (30 часов)

Теория. Принцип отбора музыкального материала и его анализ (музыкальный размер, темп, ритм).

Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Сочинение учебных вариаций. Логика построения. Соразмерность длительности вариации. Музыкальность композиции движений, предупреждение наиболее распространенных ошибок

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (серединный баланс, поворот, махи, пивоты), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар Е\Д класса: Использовать фигуры Е0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Дрэг хезитейшн», «Телемарк», «Открытый телемарк», «Кросс хезитейшн», «Крыло», «Импетус поворот», «Открытый импетус поворот», «Плетение из ПП», «Двойной левый спин», «Шассе с поворотом вправо», «Лок с поворотом», «Левый пивот», «Левое кортэ», «Закрытый импетус (Импетус поворот)», «Основное плетение (Плетение в ритме вальса)», «Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)», «Наружный спин», «Поворотный лок вправо».

Для пар Д\С класса: Использовать фигуры Е0, Е\Д класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Шассе с поворотом влево», «Изогнутый тройной шаг», «Виск влево», «Закрытое крыло», «Правая шпилька», «Наружный спин», «Лок с поворотом в боковой лок», «Левый фоллэвей и слип пивот», «Фоллэвей виск», «Правый твист поворот», «Перекрученный лок с поворотом», «Двойной открытый телемарк», «Фоллэвей правый поворот», «Бегущий спин поворот», «Двойной правый спин».

Практическое исполнение индивидуальных вариаций, согласно списку предложенных фигур.

Для пар «В» класса и выше, исполнение именных вариаций.

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

Е/D класс – Работа стопы на подъемы и снижение с сохранением баланса по одному о в паре.

Д/С класс – работа корпуса (наклоны) по одному и в паре с сохранением контакта

В класс и выше – исполнение вариации с сохранением контакта без позиции в руках.

Танго (27 часов)

Теория. Принцип отбора музыкального материала и его анализ (музыкальный размер, темп, ритм).

Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Сочинение учебных вариаций. Логика построения. Соразмерность длительности вариации. Музыкальность композиции движений, предупреждение наиболее распространенных ошибок.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (левый поворот, звено, пивоты), согласно особенностям исполнения данного танца.

Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар Е\Д класса: Использовать фигуры, изученные ранее, для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Фостеп», «Форстеп с поворотом», «Виск влево», «Фоллэвей форстеп». «Наружный спин», «Открытый телемарк».

Для пар Д\С класса: Использовать фигуры Е0, Е\Д класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Двойной променад», «Шассе», «Быстрый лок назад», «Быстрое шассе вправо», «Фоллэвей променад». «Правые спины», «Левый фоллэвей и слип пивот», «Наружный свивл с поворотом влево», «Чейз», «Быстрый левый поворот».

Практическое исполнение индивидуальных вариаций, согласно списку предложенных фигур.

Для пар «В» класса и выше, исполнение именных вариаций.

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

Е/Д класс – наклоны корпуса вперед и назад с отработкой головы с четким выполнением ритма по одному и в паре.

Д/С класс – исполнение синкопированных фигур четко в ритм по одному и в паре.

В класс и выше – исполнение фигур на взаимодействие («чек», «дрек» и т.д.)

Венский вальс (30 часов)

Теория. Принцип отбора музыкального материала и его анализ (музыкальный размер, темп, ритм).

Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Сочинение учебных вариаций. Логика построения. Соразмерность длительности вариации. Музыкальность композиции движений, предупреждение наиболее распространенных ошибок.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (квадрат, повороты корпуса, пивоты), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар Е\Д класса:

Использовать фигуры Е0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Левый поворот», «Перемена с правого на левый поворот», «Перемена с левого на правый поворот».

Для пар Д\С класса: Использовать фигуры Е0, Е\Д класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Перемены назад», «Правый флекерл», «Левый флекерл», «Контра чек» из левого в правый «Флекерл».

Практическое исполнение индивидуальных вариаций, согласно списку предложенных фигур.

Для пар «В» класса и выше, исполнение именных вариаций.

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

Е/Д класс – исполнение правого поворота на месте в ритм по одному и в паре.

Д/С класс – правая и левая перемена по одному и в паре по кругу

В класс и выше – исполнение по кругу в контакте без позиции в руках

Медленный фокстрот (24 часов)

Теория. Принцип отбора музыкального материала и его анализ (музыкальный размер, темп, ритм). Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Сочинение учебных вариаций. Логика построения. Соразмерность длительности вариации. Музыкальность композиции движений, предупреждение наиболее распространенных ошибок.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (шаг, шаг перо вперед, назад, диагональ), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар ЕД класса: «Перо вперед», «Перо назад», «Ховер телемарк», «Импетус поворот».

Для пар ДС класса: Использовать фигуры ЕД класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Открытый импетус поворот», «Телемарк», «Открытый телемарк», «Правый телемарк», «Виск», «Плетение из ПП», «Правое плетение», «Правое фоллэвей плетение», «Слип пивот», «Топ-спин», «Левый спин», «Ховер кросс», «Наружный свивл», «Фоллэвей виск», «Виск влево», «Левый фоллэвей», «Правый зигзаг из ПП», «Плетение», «Продолженная левая волна», «Правый ховер телемарк».

Практическое исполнение индивидуальных вариаций, согласно списку предложенных фигур.

Для пар «В» класса и выше, исполнение именных вариаций.

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

Е/Д класс – ритмические упражнения с использованием фигуры «Перо», «Тройной шаг».

Д/С класс – работа с сохранением контакта на упражнениях «Диагональ»

В класс и выше – исполнение вариаций в контакте без позиций в руках.

Быстрый фокстрот (30 часов)

Теория. Принцип отбора музыкального материала и его анализ (музыкальный размер, темп, ритм). Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Сочинение учебных вариаций. Логика построения. Соразмерность длительности вариации. Музыкальность композиции движений, предупреждение наиболее распространенных ошибок.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (прыжки на месте по одному и в паре, степ-хоп по кругу по одному и в паре), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар ЕД класса:

Использовать фигуры Е0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Бегущее окончание», «Левый пивот», «Бегущий зигзаг», «Перемена направления», «Кросс-свивл», «Бегущий правый поворот», «Телемарк», «Импетус поворот», «Четыре быстрых бегущих шага», «V-шесть», «Двойной левый спин», «Правый поворот», «Правый поворот с хэзитэйшн», «Правый пивот поворот», «Правый спин поворот», «Поступательное шассе», «Левый шассе поворот», «Кросс шассе», «Закрытый импетус», «Быстрый открытый левый», «Бегущий правый поворот», «Закрытый телемарк (Тэлемарк)», «Кросс свивл».

Для пар ДС класса: Использовать фигуры ЕД класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Типси влево и вправо», «Быстрый открытый левый поворот», «Открытый импетус», «Открытый телемарк», «Ховер корте», «Кросс-свивл», «Шесть быстрых бегущих шагов», «Лок с поворотом», «Правая шпилька», «Перекрытый лок с поворотом», «Румба кросс», «Фиш-тэйл», «Дрег», «Бегущий спин-поворот», «Наружный спин».

Практическое исполнение индивидуальных вариаций, согласно списку предложенных фигур.

Для пар «В» класса и выше, исполнение именных вариаций.

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

Е/D класс — «Типпл шоссе» по квадрату по одному и в паре, в контакте и без него, прыжки на месте в паре.

Д/С класс –

В класс и выше – исполнение различных видов полек по кругу по одному и в паре, сохраняя ритмические особенности.

Самба (30 часов)

Теория. Принцип отбора музыкального материала и его анализ (музыкальный размер, темп, ритм). Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Сочинение учебных вариаций. Логика построения. Соразмерность длительности вариации.

Музыкальность композиции движений, предупреждение наиболее распространенных ошибок.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (крузадо шаги, баунс, ботакада), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар ЕД класса:

Использовать фигуры Е0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Крисс кросс бота фога (Теневые бота фога)», «Бота фога в променад и контр променад (Променадные ботафога)», «Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)», «Сольная вольта на месте», «Левый поворот», «Корта джака», «Закрытые роки», «Открытые роки», «Роки назад», «Коса», «Раскручивание», «Аргентинские кроссы», «Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)», «Поворот на трёх шагах», «Самба локи (Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП)».

Для пар ДС класса: Использовать фигуры ЕД класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Вольта в продвижении в теневой позиции», «Вольта по кругу в теневой позиции», «Контра бота фога», «Карусель (Вольта по кругу вправо и влево)», «Правый ролл», «Левый ролл», «Бег из променада в контр променад», «Крузадо шаги и локи».

Практическое исполнение индивидуальных вариаций, согласно списку предложенных фигур.

Для пар «В» класса и выше, исполнение именных вариаций.

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

Е/D класс – выполнение упражнений на баунс, работа верхней части корпуса.

Д/С класс – выполнение основных фигур самбы с различными ритмами, выделение счетов.

В класс и выше – ботакады, упражнения на взаимодействие в паре, ведомый и ведущий.

Ча -ча - ча (27 часов)

Теория. Принцип отбора музыкального материала и его анализ (музыкальный размер, темп, ритм). Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Сочинение учебных вариаций. Логика построения. Соразмерность длительности вариации.

Музыкальность композиции движений, предупреждение наиболее распространенных ошибок.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (синкопированное шоссе, лок, брейки), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар ЕД класса:

Использовать фигуры Е0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях. «Туда и обратно», «Хоккейная клюшка», «Правый волчок», «Раскрытие вправо», «Закрытый хип твист», «Открытый хип твист», «Левый волчок», «Раскрытие из левого волчка», «Аида», «Спираль», «Локоп», «Роуп спиннинг», «Кросс бэйсик», «Кубинский брэйк»,

«Дробный кубинский брэйк», «Чейс», «Усложнённое раскрытие ВП», «Усложнённый хип твист», «Турецкое полотенце».

Для пар Д/С класса: Использовать фигуры Е/Д класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Ритм «гуапача»», «Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения», «Хип твист спираль», «Развитие фигуры Хип твист спираль (Открытый хип твист со спиральным окончанием)», «Возлюбленная», «Следуй за мной», «Смены ног». (Методы смены ног).

Практическое исполнение индивидуальных вариаций, согласно списку предложенных фигур.

Для пар «В» класса и выше, исполнение именных вариаций.

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

Е/Д класс – Е/Д классы – исполнение фигур «Е» класса с сохранением синхронности в паре.

Д/С класс – исполнение синкопированных фигур с сохранением синхронности в паре.

В класс и выше – уметь изменять ритм в базовых фигурах, взаимодействие в паре.

Румба (30 часов)

Теория. Принцип отбора музыкального материала и его анализ (музыкальный размер, темп, ритм). Особенности работы стопы, подъема и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Сочинение учебных вариаций. Логика построения. Соразмерность длительности вариации. Музыкальность композиции движений, предупреждение наиболее распространенных ошибок.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (кукарача на месте, шаги по кругу, скользящие дверцы), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар Е/Д класса:

Использовать фигуры Е0 класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо», «Поворот под рукой вправо и влево», «Плечо к плечу», «Рука к руке», «Поступательные шаги вперед и назад», «Шаги в сторону влево и вправо», «Шаги в сторону и кукарача», «Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»», «Веер», «Алемана», «Хоккейная клюшка», «Правый волчок», «Раскрытие вправо и влево», «Раскрытие вправо», «Закрытый хип твист», «Открытый хип твист», «Левый волчок», «Раскрытие из левого волчка», «Аида (Фоллэвэй)», «Спираль», «Локон», «Роуп спиннинг», «Фэнсинг».

Для пар Д/С класса: Использовать фигуры Е/Д класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики вокс)», «Синкопированные кубинские роки», «Скользящие дверцы», «Три тройки», «Три алеманы», «Усложнённое раскрытие», «Усложнённый хип твист», «Непрерывный хип твист», «Хип твист по кругу». (Непрерывный хип твист по кругу).

Практическое исполнение индивидуальных вариаций, согласно списку предложенных фигур.

Для пар «В» класса и выше, исполнение именных вариаций.

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

Е/Д класс – скользящие дверцы, исполнение в паре и по одному, сохраняя точность позиций.

Д/С класс – исполнение базовых фигур с изменением ритма по одному и в паре.

В класс и выше – фигуры трюки.

Пасо добль (24 часов)

Теория. Принцип отбора музыкального материала и его анализ (музыкальный размер, темп, ритм). Особенности работы стопы, подъема и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Сочинение учебных вариаций. Логика построения. Соразмерность длительности вариации. Музыкальность композиции движений, предупреждение наиболее распространенных ошибок.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (бота фога на месте, позиции тореадора, быка, плаща), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар E/D класса:

«Аппэль», «На месте», «Основное движение», «Шассе вправо и влево», «Дрэг», «Перемещение» (включая Атаку), «Променадное звено», «Променадная приставка», «Променад», «Экар» (Фоллэвэй виск).

Для пар D/C класса: Использовать фигуры E/D класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Разъединение», «Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины» (движение типа «плащ»). «Фоллэвэй-окончание к разъединению», «Восемь», «Шестнадцать», «Променад в контр променад», «Большой круг», «Открытый тэлемарк», «Ла пасс», «Бандерильи». «Твист поворот», «Левый фоллэвэй поворот», «Удар пикой», «Испанские линии», «Дроби фламенко», «Синкопированное разъединение», «Вращения в продвижении из ПП», «Вращения в продвижении из контр ПП», «Фрэголина» (включая Фарол), «Твисты», «Шассе плащ», «Методы смены ног».

Практическое исполнение индивидуальных вариаций, согласно списку предложенных фигур.

Для пар «В» класса и выше, исполнение именных вариаций.

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

E/D класс – исполнение форм корпуса, характерных для данного танца

D/C класс – взаимодействие в паре на базовых фигурах.

В класс и выше – выполнение индивидуальных ритмических особенностей в вариации.

Джайв (30 часов)

Теория. Принцип отбора музыкального материала и его анализ (музыкальный размер, темп, ритм).

Особенности работы стопы, подъемы и снижения, направления работы корпуса и стопы, линии движения танца в фигурах, согласно классу мастерства спортсменов.

Сочинение учебных вариаций. Логика построения. Соразмерность длительности вариации.

Музыкальность композиции движений, предупреждение наиболее распространенных ошибок.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений (перфоманс) и базовых фигур (синкопированное шоссе, кики, кики в сторону, двойные переступания), согласно особенностям исполнения данного танца. Исполнение фигур, согласно танцевальному классу пары:

Для пар E/D класса:

Использовать фигуры E/D класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Удар бедром (Толчок левым плечом)», «Хлыст», «Хлыст троуэвэй», Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено», «Усложненное звено» (Брэйк), «Перекрученный фоллэвэй троуэвэй», «Перекрученная смена мест слева направо», «Шаги (Променадный ход (медленный и быстрый))», «Муч», «Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)», «Левый хлыст», «Ветряная мельница», «Испанские руки», «Раскручивание», «Простой спин», «Майами спешал», «Кёли вип», «Шаги цыпленка», «Крадущиеся шаги, флики и брэйк» (Флики в брэйк)

Для пар D/C класса: Использовать фигуры E/D класса для закрепления техники исполнения танца и для конкурсного исполнения в вариациях.

«Смена мест справа налево с двойным поворотом», «Шоулдер спин», «Чаггин», «Катапульта».

Практическое исполнение индивидуальных вариаций, согласно списку предложенных фигур.

Для пар «В» класса и выше, исполнение именных вариаций.

Формы контроля:

Выполнение диагностических заданий (индивидуально и в паре)

E/D класс – исполнение «киков» с выделением счета 2,4,6,8

D/C класс – выполнение основных фигур с изменением ритма по одному и в паре.

В класс и выше – выполнение базовых фигур, используя взаимодействие в паре.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В области предметной и практической компетентностей

Младший состав

Знать:

- Происхождение и отличительные особенности спортивных танцев.
- Базовую технику исполнения европейских (Медленный вальс, Танго, Венский Вальс, Быстрый фокстрот) и латиноамериканских танцев (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв).
- Основные ритмы изучаемых танцев, применять их, в зависимости от составленной вариации;
- Специфику композиции танцев европейской, латиноамериканской программы, согласно классу мастерства Е0 и ЕД.
- Основные правила организации соревнований, работу судейской бригады, правила и требования к костюмам, прическам категории Дети-1, Дети-2.

Владеть:

- Собственным балансом во время исполнения танцев St и Lat;
- Упражнениями (перфоманс) согласно классу Е0, Е/Д.
- Координацией движений, гибкостью, силой, быстротой, для исполнения танцевальных композиций в соответствии с классом мастерства.

Способны:

- Создавать собственные танцевальные вариации из фигур Е0, Е/Д.
- Принимать и выполнять роль судьи в процессе учебно-тренировочных занятий.

Старший состав

Знать:

- Знать технику исполнения изучаемых фигур европейских (Медленный вальс, Танго, Венский Вальс, Медленный фокстрот, Быстрый фокстрот) и латиноамериканских танцев (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасо добль, Джайв), их направления исполнения, варианты позиций рук и ног, способы применения базовых фигур для различных танцев, альтернативные партии;
- Знать, характерные для изучаемых танцев вариативные музыкальные ритмы и их интерпретации, применять их, в зависимости от составленной вариации;
- Специфику композиции танцев европейской, латиноамериканской программы, как для классового исполнения, так и для открытого класса. Грамотное соединение фигур (последовательность, музыкальность, динамичность, контрастность и т.д.).
- Основные правила организации соревнований, работу судейской бригады, правила и требования к костюмам, макияжу, прическам в категории Юниоры-1 и старше.

Владеть:

- Высоким уровнем технико-тактической подготовки (координация движений, гибкость, сила, быстрота), при исполнении танцевальных композиций как для классового исполнения, так и для открытого класса.
- Балансом в паре, во время исполнения танцев St и Lat.;
- Вариативными основами танцев St и Lat для создания собственного яркого образа, эмоционального окраса согласно особенностям исполнения.
- Взаимодействием в паре, точностью исполнения поддержек и трюков.

Способны:

- Создавать собственные танцевальные вариации.
- Принимать и выполнять роль инструктора, судьи в процессе учебно-тренировочных занятий.
- Иметь хорошую физическую форму спортсмена-танцора.

В области оздоровительно-физкультурной компетентности

Младший состав

Знать:

- Основные гигиенические требования организации тренировочного процесса.

Уметь (владеть способами деятельности):

- Выполнять комплексы разминочных упражнений разной функциональной направленности на развитие специальных физических качеств, определяющих результативность достижений в танцевальном спорте.
- Осуществлять самоконтроль физической нагрузки, обеспечивающий поддержание физической работоспособности в течении учебно- тренировочного процесса

Способны:

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- Тактически правильно распределить силы во время соревнований и показать в финале высокий уровень танцевания.

Старший состав

Знать:

- Основные гигиенические требования организации тренировочного и конкурсного процесса.

Уметь (владеть способами деятельности):

- Выполнять комплексы разминочных упражнений разной функциональной направленности на развитие специальных физических качеств, определяющих результативность достижений в танцевальном спорте, не только в классовом исполнении, но и для открытой хореографии.
- Осуществлять самоконтроль физической нагрузки, обеспечивающий поддержание физической работоспособности в течении учебно- тренировочного процесса.

Способны:

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- Тактически правильно распределить силы во время соревнований и показать в финале высокий уровень танцевания.
- Иметь хорошую физическую форму спортсмена-танцора.

В области компетентности в сфере самоконтроля

Младший состав

Знать:

- Особенности организации групповых форм занятий в учебно-тренировочном процессе, их функциональную направленность и способы контроля выполняемых упражнений.

Уметь (владеть способами деятельности):

- Контролировать свои действия в соответствии с учебно-тренировочной задачей, как по результату, так и по способу действия.
- Осуществлять самооценку результатов на основании общепринятых в танцевальном спорте критериев.

Способны:

- Самостоятельно провести отработку элементов танца, согласовывая цели, задачи и результат с партнером, тренером.

Старший состав

Знать:

- Особенности организации различных форм занятий в учебно-тренировочном процессе, их функциональную направленность и планирование.

Уметь (владеть способами деятельности):

- Контролировать и оценивать свои действия в соответствии с учебно-тренировочной задачей, как по результату, так и по способу действия, вносить коррективы в их выполнение
- Осуществлять взаимно и самооценку результатов на основании общепринятых в танцевальном спорте критериев.

Способны:

- Самостоятельно провести индивидуальную тренировку, согласовывая цели, задачи и результат с партнером, тренером.

В области коммуникативной и социальной компетентности

Младший состав

Знать:

- Морально-этические принципы общения и сотрудничества в паре, группе.

Уметь (владеть способами деятельности):

- Владеть культурой взаимодействия в паре, нормами поведения на соревнованиях.

Способны:

- Быть ответственным за свою роль при проведении различных мероприятий.
- Устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми в различных видах деятельности.
- Принимать участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Старший состав

Знать:

- Морально-этические и психологические принципы общения и сотрудничества в паре, группе, другими людьми.

Уметь (владеть способами деятельности):

- Владеть нормами и техникой общения с различными людьми; оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации.

Способны:

- Быть ответственным за проведение различных мероприятий: организацию мини-турнира, внутри коллективного досуга, мастер-классов.
- Устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми в различных видах деятельности.
- Принимать участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Мониторинг качества освоения образовательной программы на каждой ступени позволяет не только фиксировать предметные и метапредметные результаты, но и в соответствии с полученными данными корректировать образовательную деятельность, выбор педагогом различных форм, методов и средств в работе с детьми.

Основными показателями танцевальной культуры, эстетической воспитанности обучающихся, прошедших полный курс обучения можно считать:

- технически грамотное и музыкально выразительное исполнение спортивного танца;
- благородство манеры исполнения танца, соблюдение этикета,

- искренность передачи танцевального образа;
- осмысленное отношение к танцу, как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли, национальную специфику;
- понимание единства формы и содержания в танце;
- понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- эмоциональное восприятие хореографического искусства в целом;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

Выпускник ТСК «Калейдоскоп-ДТДиМ» будет:

- иметь представление о танцевальной культуре разных эпох, истории отечественного и современного балетного танца;
- иметь класс (уровень сложности) от D и выше;
- обладать умениями и навыками уверенно, грамотно и выразительно исполнять танцы различных эпох и стилей;
- уметь самостоятельно составлять композиции в ритме современных танцев и уметь грамотно анализировать их художественные достоинства;
- обладать способностью самостоятельно характеризовать балетный танец, манеру и стиль исполнения друг друга.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022 – 2023 учебный год

Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Каникулы	
			Продолжительность	Организация деятельности по отдельному расписанию и плану
1 полугодие	15,5 недель	05 сентября	С 23.12 по 09 января	С 27.12 по 9 января участие в организации новогодних мероприятий
2 полугодие	18,5 недель	10 января	С 26 мая по 04 сентября.	

Продолжительность учебного года – с 05.09 по 25.05 – 34 учебные недели

Организация работы с обучающимися в летний период осуществляется на основе отдельно разработанной программы летней смены.

2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля

№	Вид контроля	Задача	Период	Способы (формы) контроля
1	Входная диагностика	Изучение личностных качеств ребенка: физических качеств, познавательных интересов, особенностей познавательных процессов, коммуникативные и регулятивные умения. Уровень освоения предметного материала прошлого года. Составление «портрета группы», постановка педагогически целесообразных задач, выбор методов и приемов совместной деятельности.	1 раз в год В начале учебного года (в течении первых трех недель занятий)	Наблюдение на учебном занятии, диагностические задания, анкетирование родителей
2	Текущий контроль	Анализ личностных достижений обучающихся, предметных и метапредметных умений в соответствии со ступенью обучения, уровнем (классом) мастерства. Отмечается динамика развития физических качеств ребенка: выносливость, произвольность, скоординированность, точность движений; коммуникативных умений: согласованность действий в паре, принятие общих норм и правил поведения в группе, коллективе в различных формах совместной деятельности; регулятивных умений: постановка учебной задачи, самоконтроль, самооценка полученных результатов, умений работать по образцу и самостоятельно. Проявление активности и инициативы в образовательном процессе (учебно-тренировочном и других формах совместной деятельности)	В течение учебного года.	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности.
3	Промежуточный контроль	Отслеживание роста исполнительского мастерства танцоров (начиная с 3-го года обучения): техничность, эмоциональность в передаче танцевального образа, координация, ориентация на паркете.	2 раза в год (декабрь, апрель)	Наблюдение во время проведения прогонов, самостоятельной работы. Минитурнир, турнир спортивного танца, конкурсы и соревнования.
4	Итоговый контроль	Анализ предметных и метапредметных результатов по итогам освоения программы.	Май	Итоговые занятия по предметам с фиксацией результатов освоения программы.

Оценочные материалы

Оценочные материалы содержат характеристику уровней оценки образовательных результатов.

Одной из важных составляющих учебного процесса является **диагностика уровня освоения дополнительной образовательной программы и индивидуального развития ребенка**. Своевременное и правильное отслеживание результатов на всех этапах обучения позволяет определить индивидуальные физические и творческие способности ребенка и при необходимости, скорректировать план предстоящей работы.

В процессе диагностики по дополнительной образовательной программе «Спортивная ступень ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ»» отслеживаются освоение образовательной программы по следующим уровням:

Высокий (5 (отлично))	– обучающийся самостоятельно выполняет все технические элементы на высоком уровне, музыкальное и грамотное исполнение личностных вариации. Активное участие в турнирной деятельности. Рост класса мастерства (набор рейтинговых очков, которые отражаются в квалификационной спортивной книжке спортсмена).
Средний (4 (хорошо))	– обучающийся при помощи педагога выполняет все технические элементы на среднем уровне, музыкальное и грамотное исполнение личностных вариации. Участие в турнирной деятельности. Рост класса мастерства (набор рейтинговых очков, которые отражаются в квалификационной спортивной книжке спортсмена).
Низкий (3 (удовлетворительно))	– обучающийся при помощи педагога выполняет все технические элементы на среднем уровне, допуская грубые ошибки, отсутствие музыкального исполнение личностных вариации. Низкое участие в турнирной деятельности. Рост класса мастерства очень медленный (набор рейтинговых очков, которые отражаются в квалификационной спортивной книжке спортсмена).

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебная нагрузка и режим занятий, обучающихся определяются в соответствии с действующими санитарными нормами, определенные БУПом и СанПиНами 2010 г. Ступени обучения и присвоение класса мастерства обучающихся определяются в соответствии с Правилами «танцевального спорта» ФТСАРР о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов.

С целью предотвращения перегрузки:

- определена структура занятий по различным предметам, объем оптимальной нагрузки и ее распределение по этапам занятия с учетом возрастных особенностей детей, уровнем физической подготовленности;
- соблюдаются нормативы максимальной учебной и аудиторной нагрузки;
- в календарном планировании определены мероприятия воспитательно-познавательного характера.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели. При календарно-тематическом планировании на год педагоги включают в план мероприятия познавательного-воспитательного характера, ориентируясь на годовой график каникул.

Материально-техническое обеспечение:

- Паркетный зал для проведения групповых, индивидуальных занятий по предметам спортивный, бальный танец, проведения мини-турниров.
- Хореографический кабинет для проведения занятий по предметам: ритмика, бальный танец, партерная гимнастика, спортивный танец, классический танец, джаз-танец. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- Аудио аппаратура.
- Видео камера или цифровой фотоаппарат с возможностью видеосъемки;
- Концертные и конкурсные костюмы, обувь.
- Инвентарь (коврики, утяжелители)

Информационное обеспечение Программы:

Методическая литература для педагогов:

- Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «Люкси» «Респекс»
- Говард Г. Техника европейских танцев. - М., «Артис», 2003.
- Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев. - М., «Артис», 2003.
- Technique of Ballroom Dancing – Guy Howard, 6-е издание, 2011 год.
- The Ballroom Technique – ISTD, 10-е издание, исправленное, 1994 год.
- «Viennese Waltz» - B.D.C., Recommended version, издание ISTD, 2001 год.
- WDSF Ballroom Technique Books– учебники по технике европейских танцев, издание WDSF, 2013 год: [5-1] Waltz; [5-2] Tango; [5-3] Viennese Waltz; [5-4] Slow Fox; [5-5] QuickStep.
- WDSF Latin Technique Books, издание WDSF, 2013 год, в составе 5 книг: [3-1] Samba; [3-3] Rumba; [3-2] Cha Cha Cha; [3-4] Paso Doble; [3-5] Jive. г) WDSF Syllabus – программа World Dance Sport Federation (WDSF).
- Видео и другой иллюстративный материал на различных носителях (об истории бальных танцев, конкурсные выступления спортсменов различных танцевальных классов, постановочные этюды и др.)

Кадровое обеспечение Программы:

Педагог дополнительного образования, имеющие среднее или высшее профессиональное образование в области преподавания хореографических дисциплин. Учитывая специфику парного танца групповые занятия проводятся двумя педагогами одновременно.

Методическое обеспечение Программы

Программа предусматривает использование как традиционных, так и специфических методов, и технологий организации учебного процесса.

Наглядно-демонстрационный метод

- просмотры конкурсов профессиональных исполнителей спортивных танцев.

Словесный метод

- рассказ (о танцевальных образах, разминочном танце и т.д.);
- описание (перечисление и раскрытие признаков, характерных для того или иного движения);
- объяснение (изложение учебного материала, движения, которое будет исполняться);
- беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала, в основе, которой – продуманная система вопросов).

Объяснительно-иллюстративный

- показ танцевальных движений с объяснениями и комментариями.

Практический

- упражнения – многократное повторение движений с целью формирования и совершенствования танцевальных умений и навыков;
- игровая и модельная ситуация – дидактические и игровые ситуации на развитие воображения, творческого восприятия, самовыражения.
- прослушивание и анализ структуры музыкальных произведений

Технологии:

- Здоровьесберегающие технологии: корригирующие упражнения, релаксация, динамические паузы, партерная гимнастика.

Алгоритм учебного занятия.

- *Организационно-мотивационный этап* - 10 минут
Приветствие, поклон. Постановка цели и задач на предстоящий урок.
- *Основная часть урока* – 100 минут с перерывом.
Танцевально-тренировочные упражнения- 20 минут
Повторение, исполнение базовых фигур (соответствующие классу) по одному и в паре, работа стопы, направление, степени поворота- 40 минут
Индивидуальные вариации-20 минут
Прогон-20 минут
- *Заключительная часть занятия, рефлексия, подведение итогов* – 10 минут

2.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ.

Цель воспитательной работы заключается в формировании основ базовой культуры личности:

- усвоение ребенком знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- развитие их позитивных отношений к общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

- приобретение детьми опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.
- создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

1. реализовывать воспитательные возможности образовательной среды Дворца творчества детей и молодежи в процессе совместного участия в его ключевых делах;
2. использовать в воспитании детей возможности учебных занятий, внутрисклудийных мероприятий, поддерживать использование интерактивных форм занятий с учащимися;
3. организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.
4. формирование у обучающихся универсальных качеств, внутренней потребности и готовности к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору, ответственности за свой выбор, социальной мобильности

«ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».

МОДУЛЬ «КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА ДВОРЦА» (Ключевые культурно-образовательные события учреждения.

Задачи:

- Реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей,
- Укреплять и развивать традиций детского объединения и образовательной организации, развивать субъектную позицию обучающихся.

Содержание деятельности:

Формы работы:

На уровне Дворца:

- Общий сбор кружковцев:

- посвященный началу учебного года, **сентябрь**
- итоговый сбор кружковцев «Галактика Дворец», **май**

- Праздники:

- Новогодняя игровая программа, **декабрь**
- День рождения Дворца, конкурс поздравлений, **февраль**
- День Победы, мероприятия, посвященные знаменательной дате, в которой принимают участие обучающиеся всего Дворца, **май**

- Неделя безопасности, мероприятия, посвященные основам безопасности жизнедеятельности, **апрель.**

Мероприятия на уровне детского объединения:

- Аттестационный турнир ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ», **апрель**

На уровне группы:

- Уроки безопасности, **сентябрь, ноябрь, декабрь, январь, март, апрель**
- Мастерские «Новогодняя игрушка, Новогодняя открытка», **декабрь**
- Изготовление открыток к Дню рождения Дворца, **январь**
- Уроки Памяти, посвященные празднику 9 мая, **апрель;**
- Анализ участия в общих делах Дворца, ценностное отношение к совместной деятельности, личного вклада ребенка в их реализации, **по итогам участия в мероприятиях**

МОДУЛЬ «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ» - Реализация воспитательного потенциала учебного занятия.

Целевые ориентиры рабочей программы воспитания Спортивной ступени Танцевально-спортивного клуба «Калейдоскоп-ДТДМ»

- установление доверительных отношений между педагогом и детьми, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учащихся соблюдать на занятии и во Дворце общепринятые нормы поведения, правила общения со взрослыми и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на занятиях интерактивных форм работы учащихся, стимулирующих познавательную мотивацию детей; бесед, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат взаимодействию с другими детьми;
- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

Содержание деятельности.

Данный модуль активно реализуется через проведение интегративных занятий с учащимися старших классов ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ» для мотивации к личностному саморазвитию детей:

- посещение учебных занятий в группах подготовительной ступени ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ», прогона старшего основного состава, занятий детей с ограниченными возможностями здоровья: **октябрь, февраль, апрель**
- Аттестационный конкурс ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ» (подготовительная ступень): **май**.
- Фестиваля «Танцы без границ», участие во всероссийском этапе Кубка России: **октябрь, февраль, май**.

- В том числе воспитательный потенциал занятий используется для ранней профориентации обучающихся. Дети получают первоначальные знания о таких профессиях как тренер (курируют более младших), судья, танцор (показательные выступления), счетная комиссия, пробуют проживать данные роли через специально созданные на занятии или мероприятия игровые ситуации.

Модуль «ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ».

В воспитательном процессе большую роль играют традиции, сложившиеся в детских творческих объединениях традиции, позволяющие продолжать и углублять освоение содержания ДООП, устанавливать, развивать, усложнять позитивные воспитательные отношения.

Содержание деятельности.

В ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ» разработано и реализуется образовательные события:

На уровне группы:

«Видеоткрытка», **март**

На уровне детского объединения:

«День здоровья», **апрель**

«Хэллоуин», **октябрь**

Модуль «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ».

Содержание деятельности.

На групповом уровне:

- Родительские гостинные, обсуждение вопросов возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, круглые столы с приглашением психолога, педагогов ТСК :
 - ✓ презентация образовательной программы «Спортивная ступень Танцевально-спортивного клуба «Калейдоскоп-ДТДиМ»», обсуждение перспектив развития ребенка, **октябрь**
 - ✓ Круглый стол с педагогом-психологом «Возрастные особенности. Ступени личностного роста», **март**
- открытые занятия, концерты, конкурсы во время которых родители могут увидеть образовательные результаты детей, получить представления о ходе учебно-воспитательного процесса во Дворце, классе
 - ✓ открытые занятия, **декабрь, апрель**
 - ✓ совместные занятия (родители и дети), **ноябрь, февраль, март**
- родительские собрания - обсуждение наиболее острых проблем обучения и воспитания детей
 - ✓ «Особенности дистанционного обучения. Помощь родителей при дистанционном обучении детей», **сентябрь**
 - ✓ Информирование родителей о результатах учебной, воспитательной деятельности, успешности каждого ребенка, **декабрь, май.**
 - ✓ Анкетирование родителей «Удовлетворение образовательным процессом», **апрель**
- консультации - рекомендации и советы от педагогов, психолога, обмен собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей.
 - ✓ Консультация психолога «Формирование навыков межличностного общения в детском коллективе», **октябрь**

На индивидуальном уровне:

- работа педагогов и иных специалистов Дворца по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении воспитательных мероприятий, конкурсов, концертов в течении учебного года в соответствии с планом мероприятий;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

Модуль «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ».

Задача: содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

Целевыми ориентирами являются:

- включение обучающихся в значимые проблемные ситуации, получение опыта совместного их решения; формирование у детей осведомленности о современных профессиях;
- формирование готовности подростков к осознанному выбору сферы человеческой деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы, актуализация их профессионального самоопределения;
- формирование у старших школьников позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры, круга общения на основе общих интересов и духовных ценностей;
- поддержка инициативности обучающихся и поощрение их успешности в профориентационных мероприятиях различного уровня через разработку и реализацию индивидуальных и групповых планов и программ успешной самореализации.

Содержание деятельности.

На уровне группы:

- Знакомство с «Картой профессий», в течении года.
Младший состав: судья, тренер, спортсмен.
Старший состав: судья, тренер, спортсмен, постановщик, сценарист, ведущий, визажист, парикмахер ит.д.

Мероприятия на уровне детского объединения:

- Мастер-класс «Я- тренер», в течении года.

**Календарный план воспитательной работы
на 2022-2023 учебный год**

Название модуля «КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА ДВОРЦА »		
Месяц/дата	Название мероприятия, форма	Ответственный
сентябрь	Общий сбор кружковцев, посвященный началу учебного года	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
	Уроки безопасности	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
ноябрь	Уроки безопасности	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
декабрь	Новогодняя игровая программа	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
	Уроки безопасности	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
	Мастерские «Новогодняя игрушка, Новогодняя открытка»	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
январь	Уроки безопасности	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
январь	Изготовление открыток к Дню рождения Дворца	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
февраль	День рождения Дворца, конкурс поздравлений	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
март	Уроки безопасности	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
апрель	Уроки Памяти, посвященные празднику 9 мая	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
апрель	Уроки безопасности	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
апрель	Неделя безопасности	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
апрель	Аттестационный турнир ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ»	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
май	День Победы	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.
май	Итоговый сбор кружковцев «Галактика Дворец»	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А.

Название модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»		
Месяц/дата	Название мероприятия, форма	Ответственный
октябрь	участие во всероссийском этапе Кубка России:	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А
октябрь,	посещение учебных занятий в группах подготовительной ступени ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ», прогона старшего основного состава, занятий детей с ограниченными возможностями здоровья	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А
февраль,	посещение учебных занятий в группах подготовительной ступени ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ», прогона старшего основного состава, занятий детей с ограниченными возможностями здоровья	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А
февраль	участие во всероссийском этапе Кубка России:	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А
апрель	посещение учебных занятий в группах подготовительной ступени ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ», прогона старшего основного состава, занятий детей с ограниченными возможностями здоровья	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А
май	Аттестационный конкурс ТСК «Калейдоскоп-ДТДМ»	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А
май	Фестиваля «Танцы без границ»,	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А

Название модуля «ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ»		
Месяц/дата	Название мероприятия, форма	Ответственный
октябрь	«Хэллоуин»	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А
март	«Видеооткрытка»,	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А
апрель	«День здоровья»,	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А

Название модуля «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»		
Месяц/дата	Название мероприятия, форма	Ответственный
в течении года	Знакомство с «Картой профессий	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А
в течении года	Мастер-класс «Я- тренер»	Кесс С.И., Вишнякова Е.В., Самигуллин А.А

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Moore A. The revised technique of ballroom dancing. Alex Moore, zeeta dance studios, 13 penrhynroad, kingston-cm-thames, 2005.
2. Moore A. The ballroom technique, ISTD, 1994.
3. Moore A. Technique of Ballroom Dancing-Revised Technique, 2002.
4. Richardson F. The ballroom dance, IDTA, 1994.
5. Silvester V. Modern Ballroom Dancing, 2001.
6. Smith-Hampshire G. Technique of Viennese Waltz, 2003.
7. Бальные танцы. Библиотека в помощь художественной самодеятельности. Сост. А. Беликова. - М., «Советская Россия», 1991. Вып.8.
8. Белоусов Б. Приглашение к танцу. Методическое пособие. - М., ВНМЦ, 1983.
9. Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. - М., ЗНУИ, 2002.
10. Боголюбская М. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. - М., 1982.
11. Ваганова А. Основы классического танца. - М., «Искусство», 2000.
12. Васильева-Рождественская. Историко-бытовой танец. - М: «Искусство» 1987.
13. Вестник танцевальной жизни» // № 3-6, 7-11, за 2007 г.
14. Говард Г. Техника европейских танцев. - М., «Артис», 2003.
15. Громов Ю. Работа педагога в детском хореографическом коллективе. - Л., 1982,
16. Денн Г., Дасвилль Л. Все танцы. (Пер. с фр. Г. Богдановой, В. Ивченко). - Киев, 1983.
17. Звезды над паркетом» // № 1-12, за 2006-2007 гг.
18. «Квик» // № 1-5 за 2008 г.
19. Костровицкая И., Писарев А. Школа классического танца. - Л. «Искусство», 1986.
20. Ладыгин Л. Музыкальное содержание уроков танца. Современный бальный танец. - М.: 2006.
21. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев. - М., «Артис», 2003.
22. Методика преподавания в школе танцев. Сост. О. Туганкова. - Л.: ВПШ, 1988.
23. Методика изучения основ современного бального танца. Сост. О. Туганкова. - Л., ВПШ, 1988.
24. Облан С. Образцы бальной хореографии. - Томск, «Артис», 1997.
25. Пин. Ю. Методическая литература для бальной хореографии. - СПб., 1990.
26. Положение о турнирах и первенствах России по спортивным бальным танцам. (Утв. РОК и ФТСР 2000 г.)
27. Положение о танцах и фигурах ФТСР (Утв. Президиумом ФТСР 2000 г.)
28. Серебренников Н. Поддержка в дуэтом танце. - Л, «Искусство», 1989.
29. Стриганова В., Уральская В. Современный бальный танец. М., Просвещение, 2008.
30. Туганкова О. Бальный танец в клубе. Методическое пособие. - М., 1982.
31. Уральская В. Некоторые содержательные характеристики критериев оценки исполнения бального танца. Измерение и прогноз в культуре. - М., 2008.
32. Уральская В. Конкурс танца и проблемы оценки. В практике работы жюри. - М., 1989.
33. Эльяш Н. Образы танца. - М., «Знамя», 1990.
34. Книги Walter Laird, издание IDTA, в составе двух книг: [1-1] «The Laird Technique of Latin Dancing» – Walter Laird, издание 7-е, 2014 года; [1-2] «Technique of Latin Dancing. Supplement» – Walter Laird, издание 1997 года, перепечатка 1998 года.
35. Книги «Latin American» – издание ISTD, 6-е пересмотренное издание, в составе 5 книг: [2-1] «Part 1. Rumba», 1998 год; [2-2] «Part 2. Cha Cha Cha», перепечатанное и исправленное в 2003 году; [2-3] «Part 3. Paso Doble», 1999 год; [2-4] «Part 4. Samba», перепечатанное и исправленное в 2002 году; [2-5] «Part 5. Jive», перепечатанное и исправленное в 2002 году.

Список литературы для детей

1. Васильева Е. Танец. - М., Искусство, 2008.
2. Весновский Л. Бальный танец от А до Я. - Новосибирск, «Церис», 1996.
3. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. - Киев, «Музыка», 1983.
4. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. - М «Детская литература», 1989.
5. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М. «Просвещение», 1985.
6. Секрет танца. - СПб., «Диамант», 1997.
7. Степанова К. Костюм и эпоха. - М., 2008.

Каталог разрешенных фигур в сортировке по танцам**I. ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА (STANDART)****1.1. МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).****ФИГУРЫ КЛАССА “Е” МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS)**

- | | |
|---|---|
| 1. Closed Changes | Закрытые перемены |
| 2. Natural Turn | Правый поворот |
| 3. Reverse Turn | Левый поворот |
| 4. Natural Spin Turn | Правый спин поворот |
| 5. Natural Turn with Hesitation (Hesitation Change) | Правый поворот с хезитейшн (перемена хезитейшн) |
| 6. Whisk | Виск |
| 7. Back Whisk | Виск назад |
| 8. Progressive Chasse (Syncopated Chasse) | Поступательное шассе (Синкопированное шассе) |
| 9. Outside Change | Наружная перемена |
| 10. Progressive Chasse to Right | Поступательное шассе вправо |
| 11. Chasse from PP | Шассе из П.П. |
| 12. Forward Lock Step | Лок степ вперед |
| 13. Backward Lock | Лок назад |
| 14. Reverse Corte | Левое кортэ |

ФИГУРЫ КЛАССА “D” МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 15. Drag Hesitation | Дрэг хезитейшен |
| 16. Telemark | Телемарк |
| 17. Open Telemark | Открытый телемарк |
| 18. Cross Hesitation | Кросс хезитейшн |
| 19. Wing | Крыло |
| 20. Impetus Turn | Импетус поворот |
| 21. Open Impetus Turn | Открытый импетус поворот |
| 22. Chasse in PP | Шассе в ПП |
| 23. Weave | Плетение |
| 24. Weave from PP | Плетение из ПП |
| 25. Double Reverse Spin | Двойной левый спин |
| 26. Turning Chasse to Right | Шассе с поворотом вправо |
| 27. Turning Lock | Лок с поворотом |
| 28. Reverse Pivot | Левый пивот |

ФИГУРЫ КЛАССА “C” МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 29. Curved Feather | Изогнутое перо |
| 30. Turning Chasse to Left | Шассе с поворотом влево |
| 31. Curved Three Step | Изогнутый тройной шаг |
| 32. Left Whisk | Виск влево |
| 33. Closed Wing | Закрытое крыло |
| 34. Natural Hairpin | Правая шпилька |
| 35. Outside Spin | Наружный спин |
| 36. Turning Lock to Side Lock | Лок с поворотом в боковой лок |
| 37. Reverse Fallaway and Slip Pivot | Левый фоллэвей и слип пивот |
| 38. Fallaway Whisk | Фоллэвей виск |

39. Natural Twist Turn
40. Overturned Turning Lock
41. Double Open Telemark
42. Fallaway Natural Turn
43. Running Spin Turn
44. Double Natural Spin

- Правый твист поворот
 Перекрученный лок с поворотом
 Двойной открытый телемарк
 Фоллэвей правый поворот
 Бегущий спин поворот
 Двойной правый спин

1.2. ТАНГО (TANGO)

ФИГУРЫ КЛАССА “D” ТАНГО (TANGO)

1. Walk
2. Progressive Side Step
3. Rock Turn
4. Back Corte
5. Progressive Link
6. Closed Promenade
7. Basic Reverse Turn
8. Open Reverse Turn (lady outside or in line with open or close finish)
9. Open Promenade
10. Four Step
11. Rock on LF, on RF
12. Promenade Link
13. Promenade Finish
14. Natural Twist Turn
15. Mini Five Step
16. Five Step
17. Progressive Side Step Reverse Turn
шаге
18. Brush Tap
19. Outside Swivel
20. Four Step Change
21. Natural Promenade Turn
22. Back Open Promenade
23. Whisk

- Ход
 Поступательный боковой шаг
 Рок поворот
 Корте назад
 Поступательное звено
 Закрытый променада
 Основной левый поворот
 Открытый левый поворот(дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием)
 Открытый променада
 Фор степ
 Рок с ЛН, с ПН
 Променададное звено
 Променададное окончание
 Правый твист поворот
 Мини файвстеп
 Файвстеп
 Левый поворот на поступательном боковом
 Браш теп
 Наружный свивл
 Форстеп перемена
 Правый променададный поворот
 Открытый променада назад
 Виск

ФИГУРЫ КЛАССА “C” ТАНГО (TANGO)

24. Turning Four Step
25. Left Whisk
26. Fallaway Four Step
27. Outside Spin
28. Open Telemark
29. Double Promenade
30. Chasse
31. Quick Backward Lock
32. Quick Chasse to Right
33. Fallaway Promenade
34. Right Spins
35. Reverse Fallaway and Slip Pivot
36. Outside Swivel Turning to Left
37. Chase

- Поворотный форстеп
 Виск влево
 Фоллэвей форстеп
 Наружный спин
 Открытый телемарк
 Двойной променада
 Шассе
 Быстрый лок назад
 Быстрое шассе вправо
 Фоллэвей променада
 Правые спины
 Левый фоллэвей и слип пивот
 Наружный свивл с поворотом влево
 Чейз

1.3. ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

ФИГУРЫ КЛАССА “Е” ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

1. Natural Turn Правый поворот

ФИГУРЫ КЛАССА “D” ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

2. Reverse turn Левый поворот
3. Change from natural turn to reverse turn Перемена с правого на левый поворот
4. Change from reverse turn to natural turn Перемена с левого на правый поворот

ФИГУРЫ КЛАССА “C” ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

5. Backward Changes Перемены назад

1.4. МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ (SLOW FOX)

ФИГУРЫ КЛАССА “C”

1. Feather Step	Перо
2. Curved Feather	Изогнутое перо
3. Hover Feather	Ховер перо
4. Feather Finish	Перо окончание
5. Three Step	Тройной шаг
6. Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
7. Natural Turn	Правый поворот
8. Open Natural Turn From PP	Открытый правый поворот из ПП
9. Natural Twist Turn	Правый твист поворот
10. Reverse Turn	Левый поворот
11. Reverse Wave	Левая волна
12. Change of Direction	Перемена направления
13. Impetus Turn	Импетус поворот
14. Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
15. Telemark	Телемарк
16. Open Telemark	Открытый телемарк
17. Natural Telemark	Правый телемарк
18. Whisk	Виск
19. Weave from PP	Плетение из ПП
20. Natural Weave	Правое плетение
21. Natural Fallaway Weave	Правое фоллэвей плетение
22. Slip Pivot	Слип пивот
23. Top Spin	Топ спин
24. Reverse Spin	Левый спин
25. Hover Cross	Ховер кросс
26. Outside Swivel	Наружный свивл
27. Hover Telemark	Ховер телемарк
28. Fallaway Whisk	Фоллэвей виск
29. Whisk to Left	Виск влево
30. Reverse Fallaway	Левый фоллэвей
31. Natural Zig Zag from PP	Правый зигзаг из ПП
32. Weave	Плетение
33. Backward Feather	Перо назад
34. Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна
35. Natural Hover Telemark	Правый ховер телемарк

1.5. БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

ФИГУРЫ КЛАССА “Е” БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ

1. Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2. Quarter Turn to Left (Heel Pilot)	Четвертной поворот влево (каблучный пивот)
3. Progressive Chasse	Поступательное шассе
4. Natural Turn (1)	Правый поворот
5. Natural Spin Turn	Правый спин поворот
6. Natural Hesitation Turn	Правый поворот с хезетейшн
7. Chasse Reverse Turn	Левый шассе поворот
8. Lock Step (2) (Forward Lock Step)	Лок степ вперед
9. Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад
10. Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
11. Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
12. Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот
13. Cross Chasse	Кросс шассе
14. Zig Zag	Зигзаг

(1) - Можно танцевать отдельно 1-ю и 2-ю части поворота.

(2) - Допускается повтор второго и третьего шагов.

ФИГУРЫ КЛАССА «D» БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ

15. Running Finish	Бегущее окончание
16. Reverse Pivot	Левый пивот
17. Running Zig Zag	Бегущий зигзаг
18. Change of Direction	Перемена направления
19. Cross Swivel	Кросс свивл
20. Running Right Turn	Бегущий правый поворот
21. Telemark	Телемарк
22. Impetus Turn	Импетус поворот
23. Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих шага
24. Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
25. V6	В 6
26. Double Reverse Spin	Двойной левый спин

ФИГУРЫ КЛАССА “С” БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ

27. Topsy (to R and to L)	Типси влево и вправо
28. Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый поворот
29. Open Impetus	Открытый импетус
30. Open Telemark	Открытый телемарк
31. Hover Corte	Ховер корте
32. Cross Swivel	Кросс свивл
33. Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих шагов
34. Turning Lock	Лок с поворотом
35. Natural Hairpin	Правая шпилька
36. Overturned Turning Lock	Перекрученный лок с поворотом
37. Rumba Cross	Румба кросс
38. Fish Tail	Фиш тэйл
39. Drag	Дрег
40. Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
41. Outside spin	Наружный спин

II. ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА (LATIN)

2.1. САМБА

ФИГУРЫ КЛАССА “Е” САМБА

- | | |
|--|---|
| 1. Basic Movement (Natural and Reverse) | Основное движение (правое и левое) |
| 2. Progressive Basic | Поступательное основное движение |
| 3. Whisks to L and to R | Виски влево и вправо |
| 4. Stationary Samba Walks | Самба ход на месте |
| 5. Samba Walks in PP | Самба ход в ПП |
| 6. Side Samba Walks | Боковой самба ход |
| 7. Reverse Turn | Левый поворот |
| 8. Travelling Botafogos | Ботафого с продвижением |
| 9. Travelling Voltas to L and to R | Вольта с продвижением влево и вправо |
| 10. Volta Spot Turn for Lady to L and to R
вправо | Вольтовый поворот на месте для дамы влево и
вправо |
| 11. Solo Spot Volta to L and to R | Сольная вольта на месте влево и вправо |
| 12. Shadow Botafogos | Ботафого в теневой позиции |
| 13. Botafogos in PP and CPP
позиции) | Ботафого в ПП и ОПП(обратной променадной
позиции) |
| 14. Criss Cross | Крисс кросс |

ФИГУРЫ КЛАССА “D” САМБА

- | | |
|--|--|
| 15. Closed Rocks | Закрытые роки |
| 16. Corta Jaca | Корта джака |
| 17. Samba Locks | Самба локи |
| 18. Maypole (Continuous Volta Turn to L and to R)
поворот влево и вправо) | Мэйпоул(Непрерывный вольтовый
поворот влево и вправо) |
| 19. Open Rocks | Открытые роки |
| 20. Plait | Коса |
| 21. Argentine Crosses | Аргентинские кроссы |
| 22. Rolling of the Arm | Раскручивание от руки |
| 23. Three Step Turn | Поворот на трёх шагах |
| 24. Backward Rocks | Роки назад |

ФИГУРЫ КЛАССА “C” САМБА

- | | |
|---|--|
| 25. Travelling Locks | Локи с продвижением |
| 26. Crusado Walks and Locks in Shadow P | Крузадо ход и локи в теневой позиции |
| 27. Contra Botafogos | Контр Ботафого |
| 28. Natural Roll | Правый ролл |
| 29. Roundabout (Circular Voltas to R and L) | Карусель(круговая вольта вправо и влево) |
| 30. Circular Volta in Right Shadow Pos.
(to L and R) | Круговая вольта в правой теневой позиции
(вправо и влево) |
| 31. Same Foot Volta | Вольта с одноимённых ног |
| 32. Shadow Travelling Volta
a) curved to R
b) curved to L | Вольта с продвижением в теневой позиции
a) изогнутая вправо
б) изогнутая влево |
| 33. Promenade to Counter Promenade Runs | Бег из променада в обратный променад |
| 34. Rhythm Bounce | Ритмическое баунс движение |
| 35. Foot Changes | Смены ног |

2.2. ЧА-ЧА-ЧА

ФИГУРЫ КЛАССА “Е” ЧА-ЧА-ЧА

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. Time Step | Тайм степ |
|--------------|-----------|

2. Basic Movement	Основное движение
3. Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
4. Check (New York)	Чек (Нью-Йорк)
a) From open PP	а) из открытой ПП
b) From open CPP	б) из открытой ОПП
5. Hand to Hand	Рука в руке
6. Spot Turns to L and to R	Повороты на месте влево и вправо
7. Underarm Turns to L and to R	Повороты под рукой влево и вправо
8. Fan	Веер
9. Hockey Stick	Клюшка
10. Alemana (finish A)	Алемана (окончание А)
c) From open position	а) из открытой позиции
d) From fan position	б) из позиции веера
11. Three Cha-cha-cha (fwd, bkwd, in PP and CPP)	Три ча-ча-ча (вперёд, назад, в ПП и ОПП)
12. Opening Out to R	Раскрытие вправо
13. Close Hip Twist	Закрытый хип твист
14. Open Hip Twist	Открытый хип твист
ФИГУРЫ КЛАССА “D” ЧА-ЧА-ЧА	
15. Natural Top (finish A)	Правый волчок (окончание А)
16. Turkish Towel	Турецкое полотенце
17. Reverse Top	Левый волчок
18. Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
19. Alemana (finish B)	Алемана (окончание Б)
20. Spiral	Спираль
21. Rope Spinning	Лассо
22. Curl	Локон
23. Cuban Break in Open Pos.	Кубинские брейки в открытой позиции
24. Cuban Break in Open CPP	Кубинские брейки в открытой ОПП
ФИГУРЫ КЛАССА “C” ЧА-ЧА-ЧА	
25. Time Step in Guapacha Timing	Тайм степ в ритме гуапача
26. Close Hip Twist Spiral	Спиральный закрытый хип твист
27. Open Hip Twist Spiral	Спиральный открытый хип твист
28. Follow My Leader	Следуй за лидером
29. Natural Top (finish B)	Правый волчок (окончание Б)
30. Split Cuban Break in Open CPP	Дроблёный кубинский брейк в открытой ОПП
31. Cross Basic With Lady’s Solo Turn	Кросс бейсик с сольным поворотом дамы
32. Split Cuban Break From Open CPP and PP и ПП	Дроблёный кубинский брейк из открытой ОПП
33. Rolling of the Arm	Раскручивание от руки
34. Sweetheart	Возлюбленная
35. Continuous Circular Hip Twist	Продолженный круговой хип твист
36. Methods of Changing Feet	Способы смены ног

2.3. РУМБА

ФИГУРЫ КЛАССА “D” РУМБА

1. Basic Movement	Основное движение
2. Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
3. Progressive Walks fwd. and bkwd	Поступательный ход вперёд и назад
4. Spot Turns to R and to L	Поворот на месте влево и вправо
5. Underarm Turn to R and to L	Поворот под рукой влево и вправо
6. Check (New York)	Чек (Нью-Йорк)

7. Hand to Hand	Рука в руке
8. Alemana	Алемана
a) from fan pos.	а) из позиции веера
b) from open pos.	б) из открытой позиции
9. Fan	Веер
10. Hockey Stick	Клюшка
11. Natural Top	Правый волчок
12. Opening Out to R	Раскрытие вправо
13. Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
14. Open Hip Twist	Открытый хип твист
15. Cucarachas	Кукарача
16. Spiral	Спираль
17. Side Step	Боковой шаг
18. Fencing	Фехтование
19. Fallaway (Aida)	Фоллэвей (Аида)
20. Cuban Rocks	Кубинские роки
21. Curl	Локон

ФИГУРЫ КЛАССА “С” РУМБА

22. Alternative Basic Movement	Альтернативное основное движение
23. Opening Out to L and R	Раскрытие влево и вправо
24. Kiki Walks fwd and bkwd	Кики ход вперед и назад
25. Advanced Opening Out Movement	Усложнённое раскрытие
26. Rope Spinning	Лассо
27. Three Alemanas	Три алеманы
28. Continuous Hip Twist	Продолженный хип твист
29. Continuous Circular Hip Twist	Продолженный круговой хип твист
30. Three Threes	Три тройки
31. Reverse Top	Левый волчок
32. Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
33. Syncopated Cuban Rock	Синкопированный кубинский рок
34. Advanced Hip Twist	Усложнённый хип твист
35. Sliding Doors	Скользящие дверцы

2.4. ПАСОДОБЛЬ

ФИГУРЫ КЛАССА “С” ПАСОДОБЛЬ

1. Appel	Аппель
2. Basic Movement	Основное движение
3. Sur Place	На месте
4. Chasse	Шассе
a. to L and R	а) влево и вправо
b. with and without turns	б) с поворотом и без
c. with and without elevations	в) с подъемом и без
5. Displacement	Перемещение
6. Attack	Атака
7. Separation	Разделение
8. Huit (Cape)	Плац
9. Promenade	Променад
10. Promenade Close	Закрытый променад
11. Promenade to Contra Promenade	Из променада в обратный променад
12. Sixteen	Шестнадцать
13. Grand Circle	Большой круг

14. Escart (Fallaway Whisk)	Уклонение (фоллэвей виск)
15. Fallaway Reverse	Левый фоллэвей
16. Open Telemark	Открытый телемарк
17. Changes of Feet	Смены ног
a) one beat hesitation	а) с задержкой на 1 удар
b) syncopated sur place	б) синкопированная на месте
c) syncopated chasse	в) с синкопированным шассе
18. Left Foot Variation	Вариация с левой ноги
19. Coup de Picues	Удар шпагой
a) changing from LF to RF	а) со сменой с левой ноги на правую
b) changing from RF to LF	б) со сменой с правой ноги на левую
c) coupled	в) двойной
d) syncopated	г) синкопированный
20. Promenade Link	Променадное звено
21. Twist Turn	Твист поворот
22. Fallaway Ending to Separation	Фоллэвей с окончанием к разделению
23. Fregolina (incorporating Farol)	Фреголина (включая Фарол)
24. Alternative Ending to PP	Альтернативное окончание в ПП
25. La Passe	Ля пассе
26. Syncopated Separation	Синкопированное разделение
27. Banderillas	Бандерильи
28. Twists	Твисты
29. Chasse Cape	Плащ шассе
30. Traveling Spins from PP	Спины с продвижением из ПП
31. Traveling Spins from CPP	Спины с продвижением из ОПП
32. Spanish Line	Испанская линия
33. Flamenco Taps	Дроби фламенко

2.5. ДЖАЙВ

ФИГУРЫ КЛАССА “Е” ДЖАЙВ

1. Basic in Place	Основное движение на месте
2. Basic in Fallaway (Fallaway Rock)	Основное фоллэвей движение (Рок фоллэвей)
3. Change of Place L to R	Перемена мест слева направо
4. Change of Place R to L	Перемена мест справа налево
5. Ball Change	Болл чейндж
6. Link (Link Rock)	Звено (Рок звено)
7. Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
8. Whip	Хлыст
9. American Spin	Американский спин
10. Fallaway Throwaway	Фоллэвей с откидыванием
11. Stop and Go	Стой-иди
12. Toe Hill Swivels	Свивлы с носка на каблук

ФИГУРЫ КЛАССА “D” ДЖАЙВ

13. Throwaway Whip	Хлыст с откидыванием
14. Walks (Slow and Quick)	Ход (медленный и быстрый)
15. Simple Spin	Простой спин
16. Double Cross Whip	Хлыст с двойным кроссом
17. Rolling of the Arm	Раскручивание от руки
18. Flicks Into Break	Флики в брейк
19. Overturned Change of Place L to R	Перекрученная перемена мест слева направо
20. Chicken Walks	Цыплячий ход

21. Reverse Whip
 22. Spanish Arms
- ФИГУРЫ КЛАССА “С” ДЖАЙВ
23. Overturned Fallaway Throwaway
 24. Windmill
 25. Curly Whip
 26. Left Shoulder Shave (Hip Bumb)
 27. Change of Place R to L with Double Spin
поворотом
 28. Shoulder Spin
 29. Whip-Spin
 30. Chugging
 31. Mooch
 32. Catapult
 33. Miami Special

Левый хлыст
Испанские руки

Перекрученный фоллэвей с откидыванием
Ветряная мельница
Закрученный хлыст
Толчок левым плечом (бедром)
Смена мест справа налево с двойным

Спин Плечами
Хлыст-Спин
Чаггинг
Муч
Катапульта
Майами специал

Теория Standart

Построения и направления:

1. Лицом по ЛТ или спиной против ЛТ
2. Лицом ДС или спиной ДЦ против ЛТ
3. Лицом к С или спиной к Ц
4. Лицом ДС против ЛТ или спиной ДЦ
5. Спиной по ЛТ ил лицом против ЛТ
6. Лицом ДЦ против ЛТ или спиной ДС
7. Лицом к Ц или спиной к С
8. Лицом ДЦ или спиной ДС против ЛТ

Позиция стоп

Этот термин описывает позицию одной стопы по отношению к другой в конце шага. Термины: Вперед, назад, в сторону, в сторону и слегка вперед, в сторону и слегка назад, ЛН приставить к ПН, ПН приставить к ЛН или приставить слегка сзади, впереди или без веса. Диагональ вп или диагональ нз означает, что шаг выполняется вперед и в сторону или назад и в сторону.

Позиция корпуса

Променадная позиция (ПП): Правая сторона партнера и левая партнерши расположены в контакте, а противоположные стороны развернуты, образуя латинскую букву V. Развороту корпуса обычно сопутствует и соответствующий поворот стоп.

Позиция противодвижения корпуса (СВМР): Расположение работающей стопы на шаге вперед или назад на линии или с пересечением линии траектории опорной ноги, что производит внешнее впечатление противодвижения корпуса (СВМ), но без поворота корпуса.

Подъемы и снижения.

Подъем создается работой мышц ног, выпрямлением колен и вытягиванием корпуса вверх, как правило, с подъемом каблука или каблучков от паркета. Снижение - это опускание опорной стопы с носка на каблук и последующим сгибанием колен к моменту начала следующего шага. Без подъема в стопе (бпс) Термин используется, когда, как описано выше, подъем ощущается в ногах и корпусе, но при шаге назад подъема в опорной стопе нет. Мышечный тонус корпуса сохраняется постоянно, независимо оттого, используются или нет подъемы и снижения.

Типы подъема

Тип 1: Начать подъем в конце 1, продолжить на 2 и 3, снижение в конце 3.

Тип 2: Начать подъем в конце 1, продолжить на 2,верху на 3, снижение в конце 3.

Тип 3: Начать подъем в конце 1, продолжить подъем на 2 и 3,верху на 4, снижение в конце 4.

Тип 4: Легкий подъем в конце 1 (бпс), продолжить подъем на 2,верху на 3. Снижение в конце 3 .

Степени поворота.

Полная степень поворота на фигуре или угол между позициями стоп на отдельных шагах,

Работа стопы.

Этот термин указывает, какая часть стопы касается паркета при выполнении шага. Шаг вперед с последующим подъемом или поворотом описан как «каблук, носок» (далее КН). Шаг вперед без подъема или поворота описан как «К», хотя носок опустится в конце шага. Когда работа стопы описана как «НК» или «КН», очевидный контакт подушечки стопы с паркетом специально не оговаривается за исключением описания работы стопы в танго.

Теория Latina**ПОСТАНОВКА КОРПУСА**

Для Румбы и Ча-ча-ча:

1. . Встаньте, держа корпус нормально и свободно, стопы вместе.
2. Поднимите грудную клетку, выпрямите позвоночник, но не поднимайте плечи.
3. Выполните шаг в сторону любой ногой и выпрямите опорную ногу. Перенесите полный вес на эту стопу, естественно перемещая таз в сторону и назад, так, чтобы вес ощущался близко к пятке стопы. Колено опорной ноги выпрямлено назад до отказа. Таз отведен назад ровно настолько, чтобы это не влияло на положение верха корпуса.

Для Самбы и Джайва:

1. . Встаньте, держа корпус нормально и свободно, стопы вместе.
2. Поднимите грудную клетку, выпрямите позвоночник, но не поднимайте плечи. Выполните шаг в сторону любой ногой и выпрямите опорную ногу. Перенесите полный вес на эту стопу, вес ближе к подушечке стопы, но каблук в контакте с полом. Колено опорной ноги выпрямлено назад не до отказа («не заперто»).

Исключение представляют некоторых фигуры, такие, как Открытые Роки, Роки назад и Коса в Самбе и Чикн-оукс (Шаги цыпленка) в Джайве.

Поскольку для Пасодобля нехарактерно самостоятельное действие бедер или таза, постановка корпуса в этом танце также необычна:

1. Таз слегка подан вперед.
2. Вес сосредоточен над подушечками стоп,
3. Когда ноги выпрямляются, колени не «запираются» назад. Исключение представляет Испанская линия.

СТЕПЕНИ ПОВОРОТА

В латиноамериканских танцах стопы никогда не бывают параллельными за исключением приставок. Стопы всегда развернуты наружу, и угол между ними может создаваться стопой, несущей вес или часть веса, стопой без веса или обеими стопами. Эти позиции стоп могут быть результатом либо «естественной выворотности», либо намеренной постановкой стопы под углом,

В результате этой развернутой позиции степень поворота, измеряемого углом между положениями стоп, и степень поворота корпуса часто не совпадают. Типичными примерами являются 2-ой шаг Виска в Самбе; Чековый ход вперед в Румбе и Ча-ча-ча и все Ходы назад в Румбе и Ча-ча-ча.

Если направление стопы, принимающей вес, и направление корпуса в конце шага не совпадают, в таблице приводится степень поворота корпуса, а не стопы.

*Из-за механики Ходов назад в Румбе и Ча-ча-ча стопа, несущая вес, в конечной стадии шага развернется примерно на 1/16. Этот разворот известен как «естественная выворотность», т.к. без нее сохранение баланса на этом ходе невозможно.

ЧЕКОВЫЙ ХОД ВПЕРЕД

В Румбе и Ча-ча-ча, когда шаг вперед используется для последующего изменения направления без поворота или с небольшим поворотом, характер этого шага отличается от характера обычного Хода вперед, поскольку в конце обычного Хода вперед

положение корпуса и распределение веса должны способствовать дальнейшему движению вперед на следующем шаге.

Шаг, призванный обеспечить прекращение дальнейшего движения вперед, носит название Чековогохода вперед, и, по сравнению с обычнымходом вперед, имеет следующие особенности:

1. Работающая нога занимает позицию впереди корпуса.
2. На работающую ногу переносится только часть веса.
3. Колено опорной ноги сгибается и приближается к колену работающей ноги.
4. Носок работающей ноги разворачивается примерно на 1/16.

В остальном это движение аналогично обычномуходу вперед: т.е. используется та же работа стопы, колени работающей ноги выпрямляются перед переносом веса (части веса) и имеют место действие бедер

ХОД ВПЕРЕД В ПОВОРОТЕ

Этотход используется, когда при движении вперед необходимо выполнить поворот для последующего движения вперед в другом направлении или назад на следующем шаге, не прерывая при этом нормального действия бедер или корпуса. Изменение направления достигается выполнением нормальногохода вперед, но с постепенным поворотом на

этом шаге в требуемое направление. Примером использованияхода вперед в повороте для продолжения движения вперед в другом направлении является последний шаг Партнера во всех фигурах Румбы, которые заканчиваются в позиции Веер.

При использованиихода вперед в повороте для изменения направления с переходом из движения вперед в движение назад максимально возможный поворот на этомходе составляет 3/8. Позиция стоп в конце этого шага: "Назад и слегка в сторону". Если исполняемая фигура требует большей степени поворота, дополнительный поворот достигается на последующем шаге назад.

Примером использованияхода вперед в повороте для изменения направления с переходом из движения вперед в движение назад являются последние два шага Партнерши во всех фигурах Румбы, которые заканчиваются в Позиции Веер или в Открытой Позиции.

ЗАДЕРЖАННЫЙ ХОД

На отдельных фигурах, в основном в Румбе и Ча-ча-ча, используется особый типхода, который, позволяя изменить скорость корпуса и стопы, способствует лучшей музыкальной интерпретации. Такойход называется «задержанным» и бывает трех типов: 1. Задержанныйход вперед, колени согнуто.

2. Задержанныйход вперед, колени прямые.
3. Задержанныйход назад, колени согнуто.

При выполнении такогохода стопа сначала выводится в позицию без полного переноса веса. Вес переносится позже обычного, после чего следует поворот, предусмотренный техникой конкретной фигуры.

В зависимости от позиции, в которой используется Задержанныйход вперед, колени работающей ноги могут быть либо прямыми (как в обычномходе вперед), либо согнутыми, пока стопа не приняла полный вес. При полном переносе веса колени принимающей вес ноги всегда выпрямлены.

Колени работающей ноги на всех Задержанныхходах назад всегда согнуто пока стопа не приняла полный вес. В таблицах указываются все позиции, в которых следует

использовать Задержанный Ход. В примечании оговаривается, выполняется ли этот Ход с согнутым или прямым коленом, пока стопа не приняла вес

ЛАТИНСКИЙ КРЕСТ

Когда в латиноамериканских танцах одна нога скрещивается впереди или позади другой, позиция ног всегда одинакова. Эта позиция называется "Латинский Крест». Ниже описано, как именно выполняется скрещивание ПН позади ЛН любым из партнеров.

Когда ПН скрещивается за ЛН, оба колена согнуты и бедра расположены на одной высоте. Носок ПН развернут наружу и правое колено "Спрятано» за левым. С поправкой на длину ноги от колена до стопы и на степень растяжки голеностопа, расстояние между носком ПН и каблуком ЛН составляет примерно 15 см.

В колонке "Позиция стоп» Латинский Крест (ПН за ЛН) описывается так: "ПН скрещивается за ЛН».

Распределение веса может быть различным и зависит от исполняемой фигуры.

Аналогичная позиция возникает при скрещивании ЛН за ПН или когда скрещенная позиция является результатом свивла на одной стопе.

ПОЗИЦИИ РУК

При переходе из одной Основной Позиции в другую партнер достигает желаемого результата с помощью ведения - физического или шейпинг- ведения. Положение соединенных рук определяется, таким образом, способом ведения в конкретном случае. Если в исполняемом движении участвует ритм тела, свободные руки становятся физическим продолжением тела и, поэтому, они должны плавно передать движение через запястья к пальцам и закончить в правильной позиции на требуемую долю такта.

Поскольку руки используются как физическое продолжение тела, действие рук в этом случае закончится после соответствующего действия корпуса.

Типичные позиции свободных рук следующие:

1. В сторону и вытянута.
2. В сторону и подведена к корпусу.
3. Вперед и подведена к корпусу.
4. Накрест и подведена к корпусу.
5. В сторону и слегка подведена к корпусу.

В тех случаях, когда исполняемая фигура представляет собой «позу», как, например, Самба-локи или Испанская Линия, необходимая позиция рук достигается одновременно с постановкой стопы в соответствующую позицию.

ВАРИАНТЫ СОЕДИНЕНИЯ РУК

Как правило, кисти рук соединяются «ладонь в ладонь», и либо большой палец, либо остальные пальцы Партнера смыкаются на тыльной стороне кисти Партнерши.

Если партнеры расположены на расстоянии, как, например, в Открытой Позиции или в Позиции Веер, кисть Партнерши обращена ладонью вниз и лежит на ладони Партнера, обращенной вверх, при этом его большой палец расположен на тыльной стороне ее ладони примерно на линии, проходящей между основаниями ее указательного и безымянного пальцев.

Когда левая рука Партнера поднята, обозначая поворот Партнерши влево, кисти рук соединены «ладонь в ладонь», а большой палец Партнера расположен как описано выше. Исключениями являются Смена Мест Слева Направо, Теневые Ботафого и Три Алеманы. Когда левая рука Партнера поднята, обозначая поворот Партнерши вправо, кисти рук соединены «ладонь в ладонь», а большой палец Партнера легко сомкнут на тыльной стороне кисти Партнерши, чтобы дать возможность ее кисти повернуться в его руке, когда ее корпус вращается вправо.

В Закрытой Позии в паре левая кисть Партнера и правая кисть Партнерши соединены «ладонь в ладонь» и пальцы Партнера сомкнуты на тыльной стороне ее кисти. Запястье Партнера прямое, а запястье партнерши слегка отклонено назад.

При изменении Позии Рук следует по возможности избегать потери соединения. Партнерша никогда не должна смыкать пальцы и захватывать кисть Партнера.

ТИПЫ ВЕДЕНИЯ

В латиноамериканских танцах Партнер использует два типа ведения:

1. Физическое ведение.

Для сообщения физического ведения Партнер использует напряжение мышц соединенных рук. Партнерша отвечает напряжением мышц своей руки (рук), и создаваемое противодействие дает возможность Партнеру вести ее в требуемую позицию.

В фигурах, требующих физического ведения, соединенная рука Партнерши обычно слегка подведена к корпусу и напряжена.

2. Шейпинг-ведение.

Это ведение сообщается Партнером через позиции свободных или соединенных рук и через позиции корпуса.

В фигурах, требующих шейпинг-ведения, соединенная рука Партнерши обычно слегка подведена к корпусу и минимально напряжена.