

Утверждаю:

Директор БОУ ДОД г. Омска
ЦДТ «Созвездие»



Д.Н. Жидков

Программа обучающего курса
«Спортивные бальные танцы»
Продолжительность обучения - 1 год, возраст с 18 лет

Составила: Матакова Елена Валерьевна,
педагог дополнительного образования,
руководитель студии бального танца
«Фантазия» БОУ ДОД г. Омска ЦДТ
«Созвездие»

**Консультант по составлению
программы:** Пимкина С.Н., старший
методист БОУ ДОД
г. Омска ЦДТ «Созвездие»

Принята на методическом совете
БОУ ДОД г. Омска ЦДТ «Созвездие»

« » _____ 2014 г., протокол № _____

Содержание

1	Пояснительная записка	3
	Актуальность	3
	Тип программы	3
	Связь с основным образованием	3
	Цель программы	3
	Педагогические задачи	3
	Принципы программы	3
	Разделы программы	4
	Организация обучения	4
	Содержание обучения	4
	Критерии оценки эффективности результатов обучения.	5
	Минимально необходимое материально-техническое обеспечение программы	5
2	Учебно-тематический план. Содержание тем	6
3	Литература. Перечень приложений	8
4	Приложения	9

Пояснительная записка

Актуальность. Танец –это средство самовыражения, через движение, эмоции, чувства, когда все понятно без слов. Танец - это гармония души и тела. Занятия танцами позволяют раскрыть и развить в детях координационные, двигательные, музыкальные способности, зрительную память, ощущения движения через мышечную систему, передачу эмоционального состояния, переживания через движения. Танец, как вид искусства, является средством самовыражения ребенка, выражением его внутреннего мира. Каждый танец требует от ребенка эмоциональности, творческой активности, мобилизации всех физических и духовных сил, радости творчества. Полученные навыки публичных выступлений, единение с партнером, с коллегами по команде способствуют развитию личных коммуникативных качеств. И, наконец, это приобщение к самому прекрасному слиянию искусства и спорта - бальным танцам, у которых миллиарды поклонников во всем мире.

Тип программы:

по функциональному назначению: обучающая,

- по уровню освоения: базовая,
- по уровню подготовленности учащихся: уровня освоения деятельности,
- по тематической направленности: одной тематической направленности,
- по половому предназначению: смешанная,
- по срокам: краткосрочная,
- по направленности деятельности: художественно-эстетическая, направлена на развитие творческого потенциала, эмоциональной сферы, формирование художественного вкуса, изучение хореографического искусства;
- по степени авторства: модифицированная (в основе нормативные документы по спортивным бальным танцам Федерации танцевального спорта РФ, пособия английской школы учителей танцев, программы Всероссийских Международных конгрессов по спортивным бальным танцам, пособие по механике движения человека).

Связь с основным образованием. Программа способствует усилению межпредметных связей в области музыкальных, общефизических и технологических знаний.

Цель: формирование физической, эстетической культуры личности, танцевальных навыков через занятия спортивно-бальными танцами.

Педагогические задачи:

Обучающие:

- обучение танцам латиноамериканской, европейской программ;
- изучение терминов, понятий спортивных бальных танцев класса E, D, C;
- знакомство с требованиями к костюмам для бальных танцев;

Развивающие:

- физическое развитие тела;
- обогащение с помощью танца эмоциональной сферы;
- развитие музыкально-ритмической памяти, образности мышления, музыкального, эстетического вкуса;

развитие:

- скоростно-силовых качеств;
- эмоциональной выразительности, артистизма при исполнении;
- координационных возможностей;

Здоровьесберегающие:

- формирование мотивации на здоровый образ жизни;

В основе программы принципы:

- от простого к сложному,

- систематичность и последовательность,
- доступность содержания в соответствии с возрастными особенностями,
- эмоциональная насыщенность деятельности,
- здоровьесбережение.

Разделы программы:

1. «Ритмика»(2 часа).
2. «Специальная танцевальная подготовка»(30 часа).

Организация обучения.

Программа рассчитана на 1 год для обучающихся с 18 лет.
Обучение проводится 1 раз в неделю по 1 часу (34 часов).

Формы организации обучения: индивидуальная.

Правила приема: принимаются все желающие достигшие 18-летнего возраста.

Содержание обучения

Содержание обучения. Изучаются разделы программы: «Ритмика», «Специальная танцевальная подготовка».

Обучение по разделу Раздел «Ритмика» предполагает знакомство с элементарными музыкальными понятиями, учит двигаться под музыку. В рамках раздела «Специальная танцевальная подготовка» обучающиеся познакомятся с классическим экзерсисом, хореографическими терминами и понятиями, позициями рук, ног, занимаются у станка, на середине зала, в партере, учатся правильной осанке, легкому шагу, движениям под музыку, координации всех частей тела в танцевальном движении, элементарным связкам танцевальных элементов. Изучаются базовые хореографические позиции.

Первый год обучения самый интересный и самый трудный. Базовые элементы, фигуры танцев латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, джайв; европейской программы: медленный вальс, венский вальс, квикстеп.

Формы: практические занятия.

Методы: словесный (объяснение, учебный диалог, встречи стренерами, танцорами); наглядный (показ, просмотр видео, вычерчивание схем танца, просмотр журналов, специальной литературы, правил судейства, наблюдение в ходе тренировок за другими парами); практический (отработка танцевальных элементов).

По окончании обучения будут знать:

По разделу «Ритмика».

<ul style="list-style-type: none"> • понятия и термины: музыкальный размер, темп, ритм, координация движений, музыкальный такт, музыкальная фраза, импровизация, ритмический рисунок. 	<ul style="list-style-type: none"> • объяснить термины и понятия: музыкальный размер, темп, ритм, координация движений, внимание, память, музыкальный такт, музыкальная фраза, импровизация, ритмический рисунок,
<ul style="list-style-type: none"> • музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4. 	<ul style="list-style-type: none"> • Определить музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4, • выполнять ритмические упражнения, хлопки в различных ритмических рисунках.

По разделу «Специальная танцевальная подготовка».

<ul style="list-style-type: none"> • позиции ног, позиции рук, скользящий шаг, арабеск, • упражнения классического экзерсиса, • подготовительные танцевальные упражнения, 	<ul style="list-style-type: none"> • Стоять в 6 позициях, правильно держать руки, • выполнять упражнения классического экзерсиса • выполнять комбинированное движение для
--	--

	<p>ног, корпуса, рук и головы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подготовительные танцевальные упражнения.
<ul style="list-style-type: none"> • исходное положение в бальных танцах, танцевальный шаг, • содержание и характер современных танцев. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять танцевальные этюды.
<ul style="list-style-type: none"> • термины и понятия: вальс, самба, ча-ча-ча, джайв, квинстеп, • танцевальные фигуры вальса, самба, ча-ча-ча, джайва, квинстепа • повороты вальса, вальсовая дорожка, • танцевальные композиции изученных видов танцев. 	<ul style="list-style-type: none"> • понимать и использовать в речи термины и понятия: вальс, самба, ча-ча-ча, джайв, квинстеп, • выполнять танцевальные элементы, фигуры танцев: вальс, самба, ча-ча-ча, джайв, квинстеп, • танцевать вальс, самба, ча-ча-ча, джайв, квинстеп,

Критерии оценки эффективности результатов обучения.

Уровень освоения учащимися тем программы не менее 80 % (хороший уровень).

Хорошие отзывы

Выпускники продолжают обучение по индивидуальному маршруту, продолжают заниматься в секциях спортивных бальных танцев.

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение программы

- Оборудованное помещение для занятий танцами с зеркалами, станком не менее 300 кв.м;
- Костюмы, тренировочная обувь (туфли, шпилька, кубинский каблучок);
- Спортивный инвентарь: скакалки, мячи, резинки, палки, мешки с отягощением и пр.;
- Аппаратура: магнитофон, видеоманитофон;
- Видеотека, фонотека.

Учебно-тематический план

№	Тема	теория	практ.	всего
1	Введение в программу.	1		1
	Раздел «Ритмика» (2 часа)			
2	Гармония музыки и движения.	1	1	2
	Раздел «Специальная танцевальная подготовка» (30 часов)			
3	Основы классического экзерсиса.	1	1	2
4	Медленный вальс.	1	3	4
5	Самба.	1	4	5
6	Ча-ча-ча.	1	5	6
7	Джайв.	1	3	4
8	Квинстеп.	1	4	5
9	Венский вальс.	1	3	4
10	Итоговое занятие.		1	1
	Всего часов.	9	25	34

Содержание тем.

Тема №1. Введение в программу (1 час).

Цель и задачи программы. Организация обучения. ТБ.ПДД, правила гигиены.

Практическая работа: первичное собеседование: общие сведения о занимающемся, его интересах.

Тема № 2. Гармония музыки и движения (2 часа).

Музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4). Темп. Ритм. Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно). Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Активное восприятие музыки. Координация движений, внимание, память. Музыкальный такт. Музыкальная фраза. Музыкальная импровизация. Ритмический рисунок.

Практическая работа: ритмические упражнения, хлопки в различных ритмических рисунках.

Тема № 3. Основы классического экзерсиса (2 часа).

Шесть позиций ног. Позиции рук: подготовительная, первая-третья. Полуприседания в позициях (деми-плие). Вытягивание ноги на носок (батман тандю). Проходное движение (пассе). Подъем на полупальцах, броски, перегибание корпуса, прыжки (соте), позы. Покачивание (балансе). Осанка. Положение корпуса. Скользящий шаг.

Практическая работа: упражнения на середине зала. Комбинированное движение для ног, корпуса, рук и головы (танлие). Подготовительные танцевальные упражнения.

Тема № 4. Медленный вальс (4 часа).

Содержание и характер танца. Танцевальные фигуры вальса. Рисунок и композиция танца. Повороты вальса. Музыкальный размер. Два такта музыки. Вальсовая дорожка. Простейшие фигурные построения. Согласованность партнеров. Выразительность, манера исполнения. Поклоны. Продолжительность танца.

Практическая работа: разбор композиции танца, отработка танцевальных элементов, фигур.

Тема № 5. Самба. (5 часов).

Содержание и характер танца. Танцевальные фигуры Самбы. Рисунок, композиция танца. Согласованность партнеров. Выразительность, манера исполнения, Поклоны. Продолжительность танца.

Практическая работа: отработка танцевальных элементов, связок, фигур, последовательность построения движений.

Тема №6. Ча-ча-ча. (6 часов).

Содержание и характер танца. Танцевальные фигуры Ча-ча-ча.

Практическая работа: отработка танцевальных элементов, связок, фигур, последовательность построения движений.

Тема №7. Джайв. (4 часов).

Содержание и характер танца. Танцевальные фигуры Джайва.

Практическая работа: отработка танцевальных элементов, связок, фигур, последовательность построения движений.

Тема № 8. Квинстеп (5 часов).

Содержание и характер танца. Танцевальные фигуры Квинстепа. Рисунок, композиция танца. Согласованность партнеров. Выразительность. Манера исполнения, продолжительность танца. Поклоны.

Практическая работа: Отработка танцевальных элементов, фигур, связок, последовательность построений.

Тема №9. Венский вальс (4 часа).

Содержание и характер танца. Танцевальные фигуры Венского вальса. Рисунок, композиция танца. Согласованность партнеров. Выразительность. Манера исполнения, продолжительность танца. Поклоны.

Практическая работа: Отработка танцевальных элементов, фигур, связок, последовательность построений.

Тема № 10. Итоговое занятие (1 часа).

Практическая работа: зачет по спортивным дисциплинам.

Литература

1. Максин А. «Изучение бальных танцев».- СПб.: « Планета музыки», 2010. - 46 с.
2. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, Танго». - СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
3. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 1 - Медленный вальс». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев»,2009.
4. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 2 – Медленный фокстрот». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
5. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 3 – Квинстеп». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
6. Сборник нормативных документов ФТСТ, 2002
7. Хэмпшир Г. «Венский вальс. Как воспитать чемпиона. Том 2. Современный бальный танец». – М.: «SST», 2010

Видеоматериалы

1. «Линия танца», учебный цикл, Москва, 1996
 3. 26-ой учебный семинар по танцевальному спорту, Москва, 1999
 4. Блэкпу конгрессы, Англия (по 12 часов за 1996, 1997, 1998,1999, 2000, 2001, 2002), BDF «Эста»
 5. Европейские вариации, Москва, «Артис», 2001
 6. Колин Джеймс, семинар, 2 части, Москва, 26-27 сентября, 1996
 7. Латиноамериканские вариации. Москва. 2000
 8. Маркус, Карен Хилтон, Present Ballroom Competition Figure, Лондон, 1997 (2 части)
 9. Пол Килин, Хана Картунен, Качество и скорость в программе латиноамериканских танцев,
 10. Ральф Лепин, «Латиноамериканская программа» (9 часов), 27-28 сентября 1998, Москва
 11. Ричарди Эльза Портер, Хореография Латины, Лондон, 1997
 12. Семинар Брайан Ватсоны Карэд Харди. Москва, 1998
 13. Семинар Стивен Хиллер, Москва, 1998
 14. Семинар: Hanz Lalke, Bianka Schreiber, часть 1. 2, Москва, 29-30 сентября, 1997
 15. Техника стандартного танца, всероссийский конгресс, Москва, 2001
 16. Школа чемпионов, Москва, 2000
 17. Энтони Хели, семинар «Европейская программа», Москва, ноябрь 1995 (3 части)
 18. Журналы: «Танец на паркете», Москва
- «Гала-вальс» «Ведущие танцоры России» (иллюстрированные календари)

Перечень приложений

1. Анкета первичного собеседования.
2. Диагностика специальных навыков (определение уровня физической подготовки)
3. Словарь терминов и понятий
4. Каталог разрешение фигур в сортировке по классам
5. Примерный репертуар к программе «Спортивные бальные танцы».
6. Тестовые задания по разделам и годам обучения.

АНКЕТА ПЕРВИЧНОГО СОБЕСЕДОВАНИЯ

1. Ф.И.О. _____
2. Год рождения _____
3. Пришел (а) в коллектив: (нужное подчеркнуть)
 - По объявлению,
 - Реклама по ТВ, радио,
 - Посоветовали друзья,
 - Видел(а) конкурс,
 - проходил мимо,
 - другое (что именно) _____
4. Нравится музыка (нужное подчеркнуть)
рок, поп, джаз, классика, латинская, другая (какая)
5. Нравятся танцы:
 - народные,
 - классические,
 - джаз-модерн,
 - латино - американские,
 - европейские,
 - другие (какие) _____
6. Нравится в коллективе:
 - общение,
 - Люблю танцевать,
 - Нравится ездить на конкурсы в другие города,
 - люблю спорт, тем более танцевальный,
 - другое (что именно) _____
7. Ваши ожидания от обучения

Показатели уровня физической подготовки
(Оценка по 5 ты бальной системе)

№	Ф.И.	гибкость	растяжка	презентация	баланс	скорость	Общая сумма
1							
2							
3							
4							
6							
7							
8							
9							

10							
----	--	--	--	--	--	--	--

1. Максимальный уровень: 20 - 25 баллов
2. Средний уровень: 17 -19 баллов
3. Допустимый уровень: 16 - 10 баллов
4. Критический уровень: 0-9 баллов
5. Руководитель: ЕвменьеваТ.Б.

Приложение №3

Словарь терминов и понятий

Спорт — составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности специальной практики подготовки человека к соревнованиям

Физическая культура – основная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически духовно-совершенного, морально-стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

Спортивная одежда – специально скроенная верхняя одежда с учетом того, что она применяется на публичном, спортивном мероприятии потому должна отвечать общественным морально-эстетическим нормам, обеспечивать свободу телодвижений, соответствовать стилю и характеру исполняемой программы (стандарт / латина), возрасту спортсмена (дети, юноши, молодежь, взрослые).

Класс мастерства – определенный уровень физического развития, психической и музыкально-эстетической подготовленности спортсмена, обеспечивающие ему способность исполнять фигуры и танцы определенной степени сложности в техническом и хореографическом исполнении на различных этапах тренировочного процесса, связанных с возрастом спортсмена.

Классификационная группа - разрешенный перечень классов мастерства для соответствующей возрастной категории.

Классификационная книжка – основной документ спортсмена. Содержит: регистрационный номер региона РФ, ФИО, фамилия и имя в латинской транслитерации по заграничному паспорту, название региональной членской организации ФТСР, название танцевального спортивного клуба, дату и год рождения владельца, его класс мастерства, ФИО партнера, его класс мастерства, данные о соревнованиях, на которых выступал спортсмен, занятое место и количество приобретенных очков на каждом соревновании

Приложение №4

Каталог разрешенных фигур в сортировке по классам

1. Европейская программа (стандарт) Фигуры класса «Е, Д, С»

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС, ВЕНСКИЙ ВАЛЬС, БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ, ТАНГО, МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

2. Латиноамериканская программа

Фигуры класса «Е, Д, С» Самба, ЧА-ЧА-ЧАЧА, ДЖАЙВ, ПАСОДОБЛЬ

Европейская программа (стандарт)

Фигуры класса «Е»

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС(WALTS).

1. Закрытые перемены
2. Правый поворот
3. Левый поворот
4. Правый спинповорот
5. Правый поворот скейтсейшн (перемена хежгейшн)
6. Виск
7. Виск назад
8. Поступательное шассе (Синкопированное шассе)
9. Наружная перемена
10. Поступательное шассе вправо
11. Шассе из П,П.
12. Локстеп вперед
13. Лок назад
14. Левое кортэ

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESEWALTS)

1. Правый поворот

БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ(QUICKSTEP)

1. Четвертной поворот вправо
2. Четвертной поворот влево (каблучный пивот)
3. Поступательное шассе
4. Правый поворот
5. Правый спин поворот
6. Правый поворот схезетейшн
7. Левый шассе поворот
8. Докстеп вперед
9. Лок назад
10. Поступательное шассе вправо
11. Тип плшассе вправо
12. Правый пивот поворот
13. Кроссшассе
14. Зигзаг

Фигуры класса «Д»

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

1. Дрэгхезитейшен
2. Телемарк
3. Открытый елемарк
4. Кросс хезитейшн
5. Крыло
6. Импетус поворот
7. Открытый импетус поворот
8. Шассев ПП
9. Плетение
10. Плетение из ПП
11. Двойной левый спин
12. Шассес поворотом вправо
13. Лок с поворотом
14. Левый пивот

ТАНГО(TANGO)

1. Ход
2. Поступательный боковой шаг

3. Рок поворот
4. КORTE назад
5. Поступательное звено
6. Закрытый променад
7. Основной левый поворот
8. Открытый левый поворот (дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием)
9. Открытый променад
10. Форстеп
11. РоксЛН, сПН
12. Променадное звено
13. Променадное окончание
14. Правый твист поворот
15. Мини файвстеп
16. Файвстеп
17. Левый поворот на поступательном боковом шаге
18. Брашстеп
19. Наружный свивл
20. Форстеп перемена
21. Правый променадный поворот
22. Открытый променад назад
23. Виск

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС(VIENNESE WALTZ)

1. Левый поворот
2. Перемена с правого на левый поворот
3. Перемена с левого на правый поворот

Быстрый фокстрот

1. Бегущее окончание
2. Левый пивот
3. Бегущий зигзаг
4. Перемена направления
5. Кроссвивл
6. Бегущий правый поворот
7. Импетус поворот
8. Четыре быстрых бегущих шага
9. Тип плшассе влево
10. В6
11. Двойной левый спнн

Фигуры класса «С»

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС(WALTZ)

1. Изогнуто еперо
2. Шассе с поворотом влево
3. Изогнутый тройной шаг
4. Висквлево
5. Закрытое крыло
6. Правая шпилька
7. Наружный спин
8. Лок с поворотом в боковойлок

9. Девыйфоллэвей и слиппивот
10. Фоллэвейвиск
11. Правый твист поворот
12. Перекрученныйлок с поворотом
13. Двойной открытый телемарк
14. Фоллэвей правый поворот
15. Бегущий спин поворот
16. Двойной правый спин

Танго («С»)

1. Форстеп с поворотом
2. Виск влево
3. Фоллэвейфорстеп
4. Наружный спин
5. Открытый телемарк
6. Двойной променад
7. Шассе
8. Быстрый лок назад
9. Быстрое шассе вправо
10. Фоллэвей променад
11. Правые спины
12. Левый фоллэвей и слиппивот
13. Наружныйсвивл с поворотом влево
14. Чейз

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESWALTZ)

Перемены назад

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ(SLOW FOX)

1. Перо
2. Изогнутое перо
3. Ховер перо
4. Перо окончание
5. Тройной шаг
6. Изогнутый тройной шаг
7. Правый поворот
8. Открытый правый поворот из ПП
9. Правый твист поворот
10. Левый поворот
11. Левая волна
12. Перемена направления
13. Импетус поворот
14. Открытый импетус поворот
15. Телемарк
16. Открытый телемарк
17. Правый телемарк
18. Виск
19. Плетение из ПП
20. Правое плетение
21. Правое фоллэвей плетение
22. Слиппивот
23. Топспин
24. Левыйспин

25. Ховеркросс
26. Наружный свивл
27. Ховертелемарк
28. Фоллэвейвиск
29. Висквлево
30. Левый фоллэвей
31. Правый зигзагизПП
32. Плетение
33. Пероназад
34. Продолженная левая волна
35. Правый ховертелемарк

БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

1. Типсивлевоивправо
2. Быстрыйоткрытыйлевыйповорот
3. Открытыйимпетус
4. Открытыйтелемарк
5. Ховеркорте
6. Кроссвивл
7. Шестьбыстрыхбегущихшагов
8. Локсповоротом
9. Праваяшпилька
10. Перекрученныйлоксповоротом
11. Румбакросс
12. Фиштэйл
13. Дрег
14. Бегущийспинповорот 15. Наружныйспин

Латиноамериканская программа

Фигуры класса «Е»

Самба

1. Основное движение (правое и левое)
2. Поступательное основное движение
3. Виски влево и вправо
4. Самба ход на месте
5. Самбаход в ПП
6. Боковой самба ход
7. Левый поворот
8. Ботафого с продвижением
9. Вольта с продвижением влево и вправо
10. Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо
11. Сольная вольта на месте влево и вправо
12. Ботафого в теневой позиции
13. Ботафого в ПП и ОПП (обратной променадной позиции)

ЧА-ЧА-ЧА

1. Таймстеп
2. Основное движение
3. Плечо к плечу
4. Чек (Нью-Йорк) из открытой ПП, из открытой ОПП
5. Рука в руке
6. Повороты на месте влево и вправо
7. Повороты под рукой влево и вправо
8. Веер

9. Ключка
10. Алемана (окончание А) из открытой позиции, из позиции веера
11. Три ча-ча-ча (вперёд, назад, в ПП и ОПП)
12. Раскрытие вправо
13. Закрытый хиптвист
14. Открытый хиптвист

ДЖАЙВ

1. Основное движение на месте
2. Основное фоллэвей движение (Рокфоллевэй}
3. Перемена мест слева направо
4. Перемена мест справа налево
5. Боллчейндж
6. Звено (Рокзвено)
7. Смена рук за спиной
8. Хлыст
9. Американский спин
10. Фоллавэй откидывание
11. Стой-иди
12. Свивлы с носка на каблук

Фигуры класса «Д»

САМБА

1. Закрытые роки
2. Кортаджака
3. Самбалоки
4. Непрерывный вольтовый поворот влево и вправо»
5. Открытые роки
6. Коса
7. Аргентинские кроссы
8. Раскручивание от руки
9. Поворот на трёх шагах
10. Роки назад

ЧА-ЧА-ЧА

1. Правый волчок (окончание А)
2. Турецкое полотенце
3. Левый волчок
4. Раскрытие из левого волчка
5. Алемана (окончание Б)
6. Спираль
7. Лассо
8. Локон
9. Кубинские брейки в открытой ОПП
10. Кубинские брейки в открытой позиции
11. Дроблёный кубинский брейк из открытой ОПП и ПП
12. Раскручивание от руки
13. Возлюбленная
14. Продолженный круговой хиптвист
15. Способы смены ног

РУМБА

1. Альтернативное основное движение
2. Раскрытие влево и вправо
3. Кикиход вперёд и назад

4. Усложнённое раскрытие Лассо
5. Триалеманы
6. Продолженный хип твист
7. Продолженный круговой хип твист
8. Три тройки
9. Левый волчок
10. Раскрытие из левого волчка
11. Синкопированный кубинский рок
12. Усложнённый хип твист
13. Скользящие дверцы

ПАСОДОБЛЬ

1. Аппель
2. Основное движение
3. На месте
4. Шассе (влево и вправо, с поворотом и без, с подъемом и без)
Перемещение
5. Атака
6. Разделение
7. Плаш
8. Променад
9. Закрытие из променада
10. Из променада в обратный променад
11. Шестнадцать
12. Большой круг
13. Уклонение (фоллэвейвиск)
14. Левый фоллэвей
15. Открытый телемарк
16. Смены ног (с задержкой на 1 удар, с инкопированная на месте, с синкопированным шассе)
17. Вариация левой ноги
18. Удар шпагой (со сменой с левой ноги на правую, со сменой с правой ноги на левую, двойной, синкопированный)
19. Променадное звено
20. Твистповорот
21. Фоллэвей с окончанием к разделению
22. Фреголина (включая Фарол)
23. Альтернативное окончание в ПП
24. Ляпассе
25. Синкопированное разделение
26. Бандерилы
27. Твисты
28. Плашшассе
29. Спины с продвижением из ПП
30. Спины с продвижением изОПП
31. Испанская линия

РУМБА

1. Основное движение
2. Плечо к плечу
3. Поступательный ход вперёд и назад
4. Поворот на месте влево и вправо
5. Поворот под рукой влево и вправо
6. Чек (Нью-Йорк)

7. Рука в руке
8. Алемана (из позиции веера, из открытой позиции)
9. Веер
10. Ключка
11. Правый волчок
12. Раскрытие вправо
13. Закрытый хип твист
14. Открытый хип твист
15. Кукарача Спираль
16. Боковой шаг
17. Фехтование
18. Фоллэвей (Аида)
19. Кубинскиероки
20. Локон

ДЖАЙВ

1. Хлыст с откидыванием
2. Ход (медленный и быстрый)
3. Простой спин
4. Хлыст с двойным кроссом
5. Раскручивание от руки
6. Фликвив брейк
7. Перекрученная перемена мест слева направо
8. Цыплячий ход
9. Левый хлыст
10. Испанские руки

Фигуры класса «С»

САМБА

1. Локи с продвижением
2. Крузадоходилоки в теневой позиции
3. Контр Ботафого
4. Правый ролл
5. Карусель (круговая вольта вправо и влево)
6. Круговая вольта в правой теневой позиции
7. (вправо и влево)
8. Вольта с одноимённых ног
9. Вольта с продвижением в теневой позиции (изогнутая вправо, изогнутая влево)
10. Бег из променада в обратный променад
11. Ритмическое баунс движение
12. Смены ног

ЧА-ЧА-ЧА

1. Тайм степ в ритме гуапача
2. Спиральный закрытый хип твист
3. Спиральный открытый хип твист
4. Следуй за лидером
5. Правый волчок (окончаниеБ)
6. Дроблёный кубинский брейквоткрытой ОПП
7. Кроссбейсик с сольным поворотом дамы
8. Дроби фламенко

ДЖАЙВ

1. Перекрученный фоллэвей с откидыванием
2. Ветряная мельница

3. Закрученный хлыст
4. Толчок левым плечом(бедром)
5. Смена мест с права на лево с двойным поворотом
6. Спин Плечами
7. Хлыст-Спин
8. Чаггинг
9. Муч
10. Катапульта
11. Майами спешиал

Приложение № 5

Примерный репертуар к программе «Спортивные балльные танцы».

1. Медленный вальс.
2. Венский вальс.
3. Квикстеп.
4. Самба.
5. Ча-ча-ча.
6. Джайф

Приложение № 6

Тестовые задания.

Раздел: «Специальная танцевальная подготовка».

Отметьте правильный вариант ответа:

1. Натянутая стопа-это...

- а) TENDU б) BATTEMENT

2. Упражнение - это...

- а) PASSE б) EXERCICES

3. Подъем - это...

- а) RELEVE б) DEMI

4. «Приседание»-это...

- а) PLIE б) DEMI

5. «Укол «←-это...

- а) PETIT б) PIQUEUR

6. BATTEMENT TENDU -это...

- а) вытягивание ноги на носок б) выбрасывание ноги

7. Проходное движение-это...

- а) PASSE б) SOTE

8. В медленном вальсе шаг с носка в правойперемее осуществляется:

- а) на 1 шаге б) на 2 шаге в) на 4 шаге

9. В квикстепе типль-шассе

исполняется:

- а) в середине линии танца б) на углу зала в) в центре зала

10. Характерное действие для самбы:

- а) кик б) баунс в) прыжок

11. Первые три шага левого поворота в венском вальсе заканчиваются:

- а) в центре зала б) спиной по линии танцев в) диагональ но кстене

12. В ча-ча-ча лок-степ исполняется в ритме:

- а) быстро, быстро, медленно б) медленно, быстро, быстро в) медленно, медленно

Практическая работа:

1. Исполнить базовые танцевальные элементы танцев репертуара 1 года обучения.(на выбор)
2. Продемонстрировать комплексы упражнений разминки

Раздел: «Гармония музыки и движения».

Отметьте правильный вариант ответа:

1. Удар-это...

а) DOUBLE б) FRAPPE

2. «Тающее», «Текучее» -это...

а) FONDU б) ALLONGEE

3. " Бросок" -это...

а) SIMPLE б) GETE

4. «Упражнения для рук» -это...

а) PORT DE BRAS б) PREPARATION

5. "GRAND»-это

а) большой

б) маленький

6.«Окружение» -это...

а) BALLOTTE б) ENTOURAGE

7. Что такое «темп»?

а) чередование скорости исполнения звука б) скорость исполнения звука

8. Что такое "ритм"?

а)организованная последовательность длительности звуков

б)правильное сочетание длительностей и пауз

9. Танцевальная импровизация-это...

а) собственное воображение в танце б) повторение танцевальных движений за кем - то.

10.Музыкальная фраза-это...

а) такт на 4 счета б) такт на 8 счетов

Практическая работа:

1. Выполнить базовые танцевальные элементы классического экзерсиса, польки, диско, танцев современных ритмах (по выбору педагога)
2. Провести ритмическую игру.