****

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 | Нормативно-правовая база | 3 |
| 1.2 | Основные характеристики программы | 5 |
| 2 | Цель и задачи программы | 10 |
| 3 | Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы | 11 |
| 3.1 | Теоретические основы | 11 |
| 3.1.1 | История | 11 |
| 3.1.2 | Общая информация по спортивному бальному танцу | 13 |
| 3.2 | Учебно-тематический план 1 уровня обучения | 15 |
| 3.3 | Учебно-тематический план 2 уровня обучения | 18 |
| 3.4 | Учебно-тематический план 3 уровня обучения | 21 |
| 3.5 | Планируемые результаты | 25 |
| 4 | Комплекс организационно-педагогических условий | 27 |
| 4.1 | Календарный учебный график 2023-2024 учебный год | 27 |
| 4.2 | Условия реализации программы | 28 |
| 4.3 | Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы | 29 |
| 5 | Методические материалы | 30 |
| 6 | Список литературы | 36 |
| 6.1 | Нормативные документы | 36 |
| 6.2 | Литература использованная при составлении программы | 38 |
| 6.3 | Перечень электронных ресурсов | 39 |
| 6.4 | Литература для обучающихся и родителей | 40 |
| 7 | Приложение | 41 |
| 7.1 | Перечень фигур по классам мастерства | 41 |
| 7.2 | Карта учета основных хореографических критериев | 69 |

1. **Пояснительная записка**
   1. **Нормативно правовая база**

Программа разработана с учётом:

* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
* Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
* Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
* Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
* СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждён постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
* Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
* Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 29.03.2016);
* ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12. 2022 г. № 1260

**1.2 Основные характеристики программы**

Бальный танец обладал и обладает огромным потенциалом для развития гармоничной личности. Начиная с XVIII и по сегодняшний день, бальная хореография придает уверенность в движениях, свободу и непринужденность в постановке фигуры, что положительным образом влияет на психический строй человека и повышает его самооценку.

**Направленность.**

Программа «Спортивный бальный танец» – физкультурно-спортивной направленности - это знакомство с красотой движений, с богатым музыкальным и историческим материалом, связанным с бальной хореографией.

**Актуальность.** Откровенный цинизм, ханжество и бескультурье, как средства общения в молодѐжной среде, пропагандируемые в СМИ и на ТВ, делают эту программу весьма актуальной и целесообразной, как средство воспитания

детей, подростков и молодѐжи. Бальный танец воспитывает у них культуру

общения. Своеобразие и оригинальность заключается в том, что бальный танец с его высокой этикой и эстетикой представляет собой «инструмент» воспитания всесторонне развитой, гармоничной личности.

**Отличительные особенности программы.**

Данная программа является авторской разработкой и разработана на основании ПРАВИЛ ВИДА СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ» утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12. 2022 г. № 1260 в соответствии с порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Данная программа ведет к освоению одного из самых элегантных видов танцевального искусства. Включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогающий детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде.

Программа имеет развивающий характер и предполагает поэтапное обучение детей 6,6-18 летнего возраста.

**Уровни освоения программы:**

Программа «Спортивный бальный танец» предусматривает общий объем прохождения материала в течение до 11 лет обучения по 102 академических часа в год.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Стартовый уровень: 102 часа на весь период обучения, 34 учебные недели, 1 учебный год. Занятия 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Базовый уровень: 204 часа на весь период обучения, 68 недель, 2 учебных года. Занятия 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Предпрофессиональный уровень: 816 часов на весь период обучения, 272 недели, до 8 лет обучения; ежегодный режим занятий – 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Адресат программы:**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «спортивный бальный танец» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 6,6 до 18 лет по 3 уровням подготовки:

• Стартовый уровень – обучающиеся от 6,6 лет, не имеющих танцевальной подготовки. Подготовка до уровня N-класс

• Базовый уровень – обучающиеся от 6,6 лет, успешно освоившие стартовый уровень подготовки, либо обучение по программе для дошкольников, либо успешно сдавшие аттестацию, соответствующего уровня. Подготовка до уровня Е-класс

• Предпрофессиональный уровень: – обучающиеся от 8,6 лет, успешно освоившие базовый уровень подготовки, либо успешно сдавшие аттестацию, соответствующего уровня. От Е-класса (E, D, C, B, A, S, M).

Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не должно быть меньше 6 человек и превышать 12 человек.

Допускается проведение занятий для детей с ОВЗ, не имеющих противопоказаний для физических нагрузок, в мини-группах по 2-4 человека.

**Режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Уровень обучения** | **Продолжительность одного академического часа (дети с ОВЗ)** | **Перерывы между учебными занятиями** | **Общее количество часов в неделю** | **Режим занятий** |
| **1** | Стартовый | 35 мин (25мин) | 10 мин | 1 | 3 раза в неделю по 1 часу |
| **2** | Базовый | 40 мин (30 мин) | 10 мин | 1 | 3 раза в неделю по 1 часу |
| **3** | Предпро-фессиональный | 40 мин (30 мин) | 10 мин | 1 | 3 раза в неделю по 1 часу |

**Формы занятий.**

* Групповые занятия.
* Аттестации, соревнования.

**Методы работы:**

- объяснительно-иллюстративный. Педагог показывает детям новые фигуры, объясняет технику их исполнения, иллюстрирует каждый шаг. Дети пошагово заучивают элементы. Потом соединяют отдельные шаги в целую фигуру;

- поэтапное обучение. Занятия построены таким образом, что дети обучаются от простых основных шагов к освоению сложных фигур и танцам в паре. Используется принцип от простого к сложному;

- включенная демонстрация. Приглашаются наиболее успевающие дети для разучивания различных элементов в подгруппах;

1 уровень обучения (стартовый) подготовка до уровня N-класс

2 уровень обучения (базовый) подготовка до уровня Е-класс

3 уровень обучения (предпрофессиональный) от Е-класса (E, D, C, B, A, S, M)

В группы 1уровня обучения (1 год) (стартовый) принимаются дети 6,6-18 лет не имеющие противопоказаний к занятиям хореографией (на основании представленной справки из поликлиники). Допустимое количество обучающихся в группе – от 6 до 12 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Группы 2 уровня обучения (2 года) (базовый) формируются из числа детей, успешно освоивших материал 1 года обучения и физически подготовленных детей соответствующего возраста, имеющих достаточный уровень развития чувства ритма и музыкального слуха.В этих группах учащиеся занимаются наработкой танцевального материала, на базовом материале, который был получен ранее, изучается новый, более сложный материал. Начинаются первые конкурсные выступления, результаты которых заносятся в специальные классификационные книжки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Группы 3 уровня обучения (до 8 лет) (предпрофессиональный) формируется из числа детей, успешно освоивших материал предыдущих лет обучения и физически подготовленных детей соответствующего возраста, имеющих достаточный уровень развития чувства ритма и музыкального слуха, а также успешно показавших себя на соревнованиях и получивших по результатам выступлений класс не менее Е. В этих группах учащиеся занимаются наработкой танцевального материала, на базовом материале, который был получен ранее, изучается новый, более сложный материал. Продолжаются конкурсные выступления, результаты которых заносятся в специальные классификационные книжки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Форма оплаты**

Форма оплаты – родительская плата.

Одежда и обувь для тренировок и соревнований приобретаются за счёт родителей.

Участие в соревновательной деятельности оплачивается за счет родителей.

Каждый действующий спортсмен, участвующий в соревнованиях обязан оплачивать установленный взнос в федерацию танцевального спорта ежегодно.

1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

- создать условия для мотивации к занятиям танцевальным спортом, развития физических и эмоциональных данных ребёнка в процессе знакомства с основными танцами бальной хореографии.

**Задачи:**

**-** познакомить с историческими предпосылками возникновения и развития бального танца;

- познакомить с этикетом в бальном танце;

- поставить корпус;

- развить координацию, пластику, музыкальность, чувство ритма;

- обучить основам бального танца;

- развить физические данные;

- воспитать хореографическую культуру;

- воспитать коммуникативную культуру (взаимоотношения партнёров в танце);

- воспитать выносливостьи ответственность на занятиях и конкурсах.

**Возраст детей** – 6,6-18 лет.

**Сроки реализации программы** 11 лет

1. **Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы**
   1. **Теоретические основы**

**3.1.1. История**

Возникновение бальных или светских танцев датируется XII веком. Именно в эпоху средневекового Ренессанса — время интеллектуального и духовного расцвета — происходит бурное развитие бальной хореографии. Огромную роль в то время сыграл французский танец бранль, характерными движениями которого были покачивания, притопы и подскоки. Бранли, в основном, имели подражание трудовой деятельности простолюдинов. Знатные господа устраивали хороводы, где демонстрировались важная поступь, величественное исполнение поклонов и реверансов. Особенно популярна была павана, танцевать которую требовалось с канделябрами или факелами в руках. Паваной открывались всевозможные торжественные мероприятия того времени: балы, свадьбы.

Первые балы и танцевальные композиции  
Первым балом был праздник в честь женитьбы Карла VI на Изабелле Баварской в 1385 году в Амьене (Франция). Со временем Екатерина Медичи сделала балы традицией французской аристократии. Во времена правителя Генриха IV введены обычаи балов как обязательных церемоний при королевском дворе. При Людовике XIV бальные развлечения крепко укоренились во многих германских резиденциях и являлись доминирующим элементом придворных утех.

На исходе XIV века танцы не отличались многообразием фигур и элементов и сопровождались оркестра из 4 кларнетов, тромбона, 2-3 виол. Вскоре их сменили более активные танцы, состоящие из легких прыжков, динамичных поворотов, изящных позиций. На пьедестал танцевальной моды восходят менуэт, ригодан, романеска. Усложнялись танцевальные композиции, появилась терминология. Это привело к необходимости создания первых обучающих программ. В XVII веке появились самоучители по бальным танцам. А в 1661 году под покровительством Людовика XIV в Париже была создана «Академия танца», где экзаменовали танцмейстеров и выдавались дипломы, устраивались танцевальные вечера.

В 1920-е годы в при английском Императорским обществе возник Совет по бальным танцам. Английские танцмейстеры стандартизировали все имеющиеся танцы — вальс, быстрый и медленный фокстроты, танго. Таким образом появились конкурсные танцы, и бальный танец продолжил развиваться в двух направлениях – спортивный и социальный. В период с 30-х по 50-е года в реестр стандартных бальных танцев были включены ча-ча-ча, джайв, пасодобль, самба и румба.

В России история бальных танцев связана с деятельностью Петра Первого. В 1718 году он издает указ об ассамблеях, положивших начало светским балам в России. Было введено преподавание бальных танцев как предмета в казённых учебных заведениях. Танцмейстера называли в те годы учителем «танцев, учтивости и куплимента». В его обязанности входило обучение танцам и воспитание согласно правилам европейского обхождения.

История соревнований по бальным танцам.

Самый первый турнир, с которого начинается история бального танца, — соревнование по танго прошел в 1907 году во французском городе Ницце. Именно здесь к страсти латиноамериканских ритмов прибавился азарт соревновательности. Далее танцевальные турниры проводились в залах Парижа, Берлина и Лондона. Первый мировой чемпионат по спортивным бальным танцам состоялся в немецком городе Бад-Наухайме в 1936 году. Представители 15 наций из 3 континентов состязались в артистизме, музыкальности и изяществе движений.

Наиболее крупные современные мировые турниры, на основании которых составляется мировой рейтинг:

- Открытый Чемпионат России (Russian Open Championship), главное соревнование ФТСАРР (традиционно проводилось на протяжении длительного периода ФТСР во главе с П. П. Дороховым), которое проводится ежегодно в октябре месяце;

- Открытый Чемпионат Германии (German Open Championship) организуется каждый год в августе;

- Блэкпульский фестиваль (Blackpool Dance Festival), главное международное соревнование-фестиваль WDC;

- Кубок Мира в Кремле, организатор WDC и РТС во главе со С. Поповым.

**3.1.2. Общая информация по спортивному бальному танцу**

Спортивные бальные танцы делятся на две программы и включают в себя 10 конкурсных танцев. Европейская программа, или стандарт, включает в себя 5 танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп, или быстрый фокстрот. Латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.

Европейская программа – Стандарт (Standard).

Сокращенное наименование на кириллице – СТ.

Сокращенное наименование на латинице – ST.

№ Танец Сокращенное обозначение

1 Медленный вальс МВ или W

2 Танго Т

3 Венский вальс ВВ или V

4 Медленный фокстрот МФ или F

5 Квикстеп К или Q

Латиноамериканская программа Латина (Latin).

Сокращенное наименование на кириллице – ЛА.

Сокращенное наименование на латинице – LA.

№ Танец Сокращенное обозначение

1 Самба С или S

2 Ча-ча-ча Ч или Ch

3 Румба Р или R

4 Пасодобль П или P

5 Джайв Д или J

Двоеборье — 10 танцев (Ten Dance).

В состав данной спортивной дисциплины входят обе программы, десять танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп и самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.

* 1. **Учебно-тематический план 1 уровня обучения (1 год) (стартовый)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. | **2** | 2 | - |
| 2 | Комплекс общих физических и танцевальных упражнений. | **20** | - | 20 |
| 3 | Музыкальная азбука. Европейская программа. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. | **3** | 3 | - |
| 4 | Знакомство с европейским бальным танцем. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. | **19** | - | 19 |
| 5 | Музыкальная азбука. Латиноамериканская программа. Самба. Ча-ча-ча. Джайв. | **3** | 3 | - |
| 6 | Знакомство с латиноамериканскими танцами. Самба. Ча-ча-ча. Джайв. | **49** | - | 49 |
| 7 | Беседа об общей спортивной этике. | **2** | 2 | - |
| 8 | Повторение пройденного материала | **3** | - | 3 |
| 9 | Подведение итогов. Аттестация. | **1** | - | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **102** | **10** | **92** |

**Содержание учебно-тематического плана 1 уровня обучения**

**Тема 1. Вводное занятие. 2 часа.**

*Теория. 2 часа.* Знакомство тренера с детьми. Беседа о требованиях к внешнему виду. Правила безопасного поведения.

**Тема 2. Комплекс общих физических и танцевальных упражнений. 20 часов.**

*Практика. 20 часов.* Упражнения на развитие координации движений. Упражнения для европейской программы. Упражнения для латиноамериканской программы. Рама, работа рук и корпуса. Подготовительные упражнения.

**Тема 3. Музыкальная азбука. Европейская программа. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. 3 часа.**

*Теория. 3 часа.* Понятие ритма в музыке, его выделение. Счёт в медленном вальсе, квикстепе, венском вальсе. Выделение сильной доли. Выполнение музыкально-ритмических заданий.

**Тема 4. Знакомство с европейским бальным танцем. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. 19 часов.**

*Практика. 19 часов.* Подготовительные упражнения. Отработка непрерывного движения с помощью естественных шагов вперед и назад. Удлинение шага с помощью жима. Механика движения стоп, ног, корпуса. Подъемы и спуски. Позиция рук.

а) Медленный вальс. Перемены вперед и назад. Большой квадрат. Правый поворот, левый поворот, спин-поворот, шассе, локстеп. Разучивание вариации.

б) Квикстеп. Шассе вправо, шассе влево, четвертной поворот, спин-поворот, локстеп вперед и назад. Разучивание вариации.

в) Венский вальс. Правый поворот.

**Тема 5. Музыкальная азбука. Латиноамериканская программа. Самба. Ча-ча-ча. Джайв. 3 часа**

*Теория.* *3 часа.* Понятие о латиноамериканских бальных танцах: самба, ча-ча-ча, джайв. Понятие ритма в музыке, его выделение. Счёт в самбе, ча-ча-ча и джайве. Выделение сильной доли. Выполнение музыкально-ритмических заданий.

**Тема 6. Знакомство с латиноамериканскими танцами. Самба. Ча-ча-ча. Джайв.**

*Практика. 49 часов.*

**а) «Самба»** Понятие bounce action. Основной ход самбы с правой и левой ноги. Виск с правой и левой ноги. Стационарный самба-ход. Позиция рук и корпуса, вольта, ботафого вперед и назад, ронд, виск с поворотом. Разучивание схемы.

**б) «Ча-ча-ча»** Шассе ча-ча-ча вправо и влево. Таймстеп. Чек. Раскрытие вперед и назад. Алемана. Локк ча-ча-ча вперед и назад. Три «ча-ча-ча». Разучивание схемы.

в) Джайв. Движение на месте, ключ-шассе, смена мест, американский спин. Разучивание схемы.

**Тема 7. Беседа об общей спортивной этике. 2 часа**

*Теория. 2 часа.* Беседа о поведении на соревнованиях.

**Тема 8. Повторение пройденного материала. 3 часа**

*Практика. 3 часа.*  На этих занятиях повторяется и закрепляется весь пройденный материал за полугодие, год.

**Тема 9. Подведение итогов. Аттестация 1 час.**

*Практика. 1 час.* На основании результатов занятий и аттестаций детей в течение танцевального сезона оценивается их уровень освоения программы: низкий, средний, высокий.

**3.3 Учебно-тематический план 2 уровень обучения (2 года)**

**(базовый)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. | **4** | 4 | - |
| 2 | Комплекс общих физических и танцевальных упражнений. | **40** | - | 40 |
| 3 | Музыкальная азбука. Европейская программа. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. | **6** | 6 | - |
| 4 | Знакомство с европейским бальным танцем. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. | **38** | - | 38 |
| 5 | Музыкальная азбука. Латиноамериканская программа. Самба. Ча-ча-ча. Джайв. | **6** | 6 | - |
| 6 | Знакомство с латиноамериканскими танцами. Самба. Ча-ча-ча. Джайв. | **98** | - | 98 |
| 7 | Беседа об общей спортивной этике. | **4** | 4 | - |
| 8 | Повторение пройденного материала | **6** | - | 6 |
| 9 | Подведение итогов. Аттестация. | **2** | - | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **204** | **20** | **184** |

**Содержание учебно-тематического плана 2 уровня обучения**

**Тема 1. Вводное занятие. 4 часа.**

*Теория. 4 часа.* Знакомство тренера с детьми. Беседа о требованиях к внешнему виду. Правила безопасного поведения.

**Тема 2. Комплекс общих физических и танцевальных упражнений. 40 часов.**

*Практика. 40 часов.* Упражнения на развитие координации движений. Упражнения для европейской программы. Упражнения для латиноамериканской программы. Рама, работа рук и корпуса. Подготовительные упражнения.

**Тема 3. Музыкальная азбука. Европейская программа. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. 6 часов.**

*Теория. 6 часов.* Понятие ритма в музыке, его выделение. Счёт в медленном вальсе, квикстепе, венском вальсе. Выделение сильной доли. Выполнение музыкально-ритмических заданий.

**Тема 4. Знакомство с европейским бальным танцем. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. 38 часов.**

*Практика. 38 часов.* Подготовительные упражнения. Отработка непрерывного движения с помощью естественных шагов вперед и назад. Удлинение шага с помощью жима. Механика движения стоп, ног, корпуса. Подъемы и спуски. Позиция рук.

**а) Медленный вальс.** Перемены вперед и назад. Большой квадрат. Правый поворот, левый поворот, спин-поворот, шассе, локстеп. Совершенствование техники исполнения. Разучивание вариации.

**б) Квикстеп.** Шассе вправо, шассе влево, четвертной поворот, спин-поворот, локстеп вперед и назад. Совершенствование техники исполнения. Разучивание вариации.

**в) Венский вальс.** Правый поворот. Совершенствование техники исполнения.

**Тема 5. Музыкальная азбука. Латиноамериканская программа. Самба. Ча-ча-ча. Джайв. 6 часов.**

*Теория.* *6 часов.* Понятие о латиноамериканских бальных танцах: самба, ча-ча-ча, джайв. Понятие ритма в музыке, его выделение. Счёт в самбе, ча-ча-ча и джайве. Выделение сильной доли. Выполнение музыкально-ритмических заданий.

**Тема 6. Знакомство с латиноамериканскими танцами. Самба. Ча-ча-ча. Джайв. 98 часов.**

*Практика. 98 часов.*

**а) Самба.** Понятие bounce action. Основной ход самбы с правой и левой ноги. Виск с правой и левой ноги. Стационарный самба-ход. Позиция рук и корпуса, вольта, ботафого вперед и назад, ронд, виск с поворотом. Усложнение вариаций, совершенствование техники исполнения, подключение работы бедер и корпуса. Разучивание схемы.

**б) Ча-ча-ча.** Шассе ча-ча-ча вправо и влево. Таймстеп. Чек. Раскрытие вперед и назад. Алемана. Локк ча-ча-ча вперед и назад. Три «ча-ча-ча». Усложнение вариаций, совершенствование техники исполнения, подключение работы бедер и корпуса.Разучивание схемы.

в) **Джайв**. Движение на месте, ключ-шассе, смена мест, американский спин. Усложнение вариаций, совершенствование техники исполнения, подключение работы бедер и корпуса Разучивание схемы.

**Тема 7. Беседа об общей спортивной этике. 4 часа**

*Теория. 4часа.* Беседа о поведении на соревнованиях.

**Тема 8. Повторение пройденного материала. 6 часа**

*Практика. 6 часов.*  На этих занятиях повторяется и закрепляется весь пройденный материал за полугодие, год.

**Тема 9. Подведение итогов. Аттестация 2 часа.**

*Практика. 2 часа.* На основании результатов занятий и аттестаций детей в течение танцевального сезона оценивается их уровень освоения программы: низкий, средний, высокий.

* 1. **Учебно-тематический план 3 уровень обучения (до 8 лет)**

**(предпрофессиональный)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. | **16** | 16 | - |
| 2 | Комплекс общих физических и танцевальных упражнений. | **160** | - | 160 |
| 3 | Музыкальная азбука. Европейская программа. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. Танго. Медленный фокстрот. | **24** | 24 | - |
| 4 | Знакомство с европейским бальным танцем. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. Танго. Медленный фокстрот. | **152** | - | 152 |
| 5 | Музыкальная азбука. Латиноамериканская программа. Самба. Ча-ча-ча. Джайв. Румба. Пасодобль. | **24** | 24 | - |
| 6 | Знакомство с латиноамериканскими танцами. Самба. Ча-ча-ча. Джайв. Румба. Пасодобль. | **392** | - | 392 |
| 7 | Беседа об общей спортивной этике. | **16** | 16 | - |
| 8 | Повторение пройденного материала | **24** | - | 24 |
| 9 | Подведение итогов. Аттестация. | **8** | - | 8 |
|  | **ИТОГО:** | **816** | **80** | **736** |

**Содержание учебно-тематического плана 3 уровня обучения**

**Тема 1. Вводное занятие. 16 часов.**

*Теория. 16 часов.* Знакомство тренера с детьми. Беседа о требованиях к внешнему виду. Правила безопасного поведения.

**Тема 2. Комплекс общих физических и танцевальных упражнений. 160 часов.**

*Практика. 160 часов.* Упражнения на развитие координации движений. Упражнения для европейской программы. Упражнения для латиноамериканской программы. Рама, работа рук и корпуса. Подготовительные упражнения.

**Тема 3. Музыкальная азбука. Европейская программа. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. Танго. Медленный фокстрот. 24 часа.**

*Теория. 24 часа.* Понятие ритма в музыке, его выделение. Счёт в медленном вальсе, квикстепе, венском вальсе, танго и фокстроте. Выделение сильной доли. Выполнение музыкально-ритмических заданий.

**Тема 4. Знакомство с европейским бальным танцем. Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс. Танго. Медленный фокстрот. 152 часа.**

*Практика. 152 часа.* Подготовительные упражнения. Отработка непрерывного движения с помощью естественных шагов вперед и назад. Удлинение шага с помощью жима. Механика движения стоп, ног, корпуса. Подъемы и спуски. Позиция рук.

**а) Медленный вальс.** Разучивание движений D и C классов. Совершенствование техники исполнения. Работа корпуса. Украшение и артистизм. Разучивание вариации.

**б) Квикстеп.** Разучивание движений D и C классов. Совершенствование техники исполнения. Работа корпуса. Украшение и артистизм. Разучивание вариации.

**в) Венский вальс.** Разучивание движений D и C классов. Совершенствование техники исполнения. Работа корпуса. Украшение и артистизм. Разучивание вариации.

**г) Танго.** Разучивание движений D и C классов. Совершенствование техники исполнения. Работа корпуса. Украшение и артистизм. Разучивание вариации.

**д) Медленный фокстрот.** Разучивание движений D и C классов. Совершенствование техники исполнения. Работа корпуса. Украшение и артистизм. Разучивание вариации.

**Тема 5. Музыкальная азбука. Латиноамериканская программа. Самба. Ча-ча-ча. Джайв. Румба. Пасодобль. 24 часа**

*Теория.* *24 часа.* Понятие о латиноамериканских бальных танцах: самба, ча-ча-ча, джайв, румба, пасодобль. Понятие ритма в музыке, его выделение. Счёт в самбе, ча-ча-ча, джайве, румбе и пасодобле. Выделение сильной доли. Выполнение музыкально-ритмических заданий.

**Тема 6. Знакомство с латиноамериканскими танцами. Самба. Ча-ча-ча. Джайв. Румба. Пасодобль. 392 часа.**

*Практика. 392 часа.*

**а) Самба** Разучивание движений D и C классов. Совершенствование техники исполнения. Работа корпуса. Украшение и артистизм. Разучивание вариации.

**б) Ча-ча-ча** Разучивание движений D и C классов. Совершенствование техники исполнения. Работа корпуса. Украшение и артистизм. Разучивание вариации.

**в) Джайв.** Разучивание движений D и C классов. Совершенствование техники исполнения. Работа корпуса. Украшение и артистизм. Разучивание вариации.

**г) Румба.** Разучивание движений D и C классов. Совершенствование техники исполнения. Работа корпуса. Украшение и артистизм. Разучивание вариации.

**д) Пасодобль.** Разучивание движений D и C классов. Совершенствование техники исполнения. Работа корпуса. Украшение и артистизм. Разучивание вариации.

**Тема 7. Беседа об общей спортивной этике. 16 часов**

*Теория. 16 часов.* Беседа о поведении на соревнованиях.

**Тема 8. Повторение пройденного материала. 24 часа**

*Практика. 24 часа.*  На этих занятиях повторяется и закрепляется весь пройденный материал за полугодие, год.

**Тема 9. Подведение итогов. Аттестация. 8 часов**

*Практика. 8 часов.*  На основании результатов занятий и аттестаций детей в течение танцевального сезона оценивается их уровень освоения программы: низкий, средний, высокий.

* 1. **Планируемые результаты**

**К концу 1 уровня обучения учащиеся показывают знания:**

* бального этикета и костюма,
* основных фигур и танцев: самба, ча-ча-ча, медленный вальс, квикстеп, джайв, венский вальс. Умеют:
* танцевать заданные танцы с точной передачей музыкального ритма и в заданном темпе.
* готовы к выступлениям на соревнованиях в массовом спорте по 2,3,4,5,6 танцам.

**К концу 2 уровня обучения учащиеся знают:**

* расширенный материал 6 танцев: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, венский вальс**;**
* умеют их танцевать с соблюдением ритмического рисунка в заданном темпе в линиях и в парах, координируя одновременное движение рук и ног, перемещаясь в пространстве.
* готовы к выступлениям на кубковых соревнованиях в массовом спорте по 2,3,4,5,6 танцам и показывают результат не ниже выхода в финал. Готовы к присвоению E-класса.

**К концу 3 уровня обучения учащиеся знают:**

* расширенный материал 10 танцев: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, венский вальс, танго, медленный фокстрот, румба, пасодобль.
* умеют их танцевать с соблюдением ритмического рисунка в заданном темпе в линиях и в парах, координируя одновременное движение рук и ног, перемещаясь в пространстве.
* готовы к выступлениям в спорте высших достижений.
* с каждым последующим годом совершенствуют технику исполнения и уровень танцевания. Подтверждают умение набором очков на соревнованиях и переходом в последующие классы спортивного мастерства.

**4. Комплекс организационно-педагогических условий**

**4.1. Календарный учебный график 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Основные характеристики образовательного процесса** | **Стартовый уровень** | **Базовый уровень** | **Предпрофессиональный уровень** |
| 1 | Количество учебных недель | 34 | 34 | 34 |
| 2 | Количество учебных дней | 102 | 102 | 102 |
| 3 | Количество часов в неделю | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Количество часов в год | 102 | 102 | 102 |
| 5 | Недель в первом полугодии | 16 | 16 | 16 |
| 6 | Недель во втором полугодии | 18 | 18 | 18 |
| 7 | Начало занятий |  |  |  |
| 8 | Выходные дни |  |  |  |
| 9 | Окончание учебного года |  |  |  |

**4.2. Условия реализации программы**

Для реализации программы в учебном процессе используется методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, книги. Занятия проводятся в спортивном (актовом, танцевальном) зале, пол соответствует требованиям для танцевальных занятий. Имеется необходимый инвентарь: зеркала, станки. Музыкальное оборудование. Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, вопросов и ответов. Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементом активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований, игр.

Тренировочная форма

Для девочек младшего возраста оптимально подойдет

- купальник с рукавами маечкой и лосины облегающие предпочтительно черного цвета.

- белые носочки

- балетки

На голове пучок.

Для девочек более старшего возраста и взрослых рекомендуется профессиональная тренировочная одежда, также предпочтительно черного цвета и туфли, соответствующие направлению танца (латина, стандарт)

Требования для мальчиков:

- черная футболка

- черные брюки

- черные носочки

- тренировочные туфли

***Кадровое обеспечение:***

**4.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы**

Подведение итогов по результатам освоения программы проводится в виде открытого занятия, концертов, фестивалей, соревнований в массовом спорте. Результаты фиксируются в карту оценки образовательных результатов.

Аттестация и входные испытания оцениваются на основании перечня фигур, соответствующего уровню обучения (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) и карты учета основных хореографических критериев (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

**5. Методические материалы**

Направление работы коллектива, его конкретные задачи определяют выбор методов приёмов обучения, индивидуальный состав и подготовленность учащихся каждой конкретной группы вносят коррективы в работу. Поэтому так важен вдумчивый, творческий подход педагога к каждому определённому коллективу учащихся. Именно такая аналитическая работа как в начале, так и в процессе всего обучения обеспечит эффективность освоения учащимися программы.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки, наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев.

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.

Любое задание, которое предлагается выполнить учащимся, должно

соответствовать степени подготовленности к нему.

Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и приобретении навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаться научить всему сразу.

На уроке следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры, уточнить освоенное не до конца.

Разучивание танцев рекомендуется проводить в следующей последовательности.

I. Вводное слово педагога. Перед разучиванием нового танца или новых движений педагог сообщает некоторые сведения об этом танце (движениях), дает ему общую характеристику, отмечает характерные особенности музыки и хореографии.

II. Слушание музыки и ее анализ (ее характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок).

III. Разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисункатанца.

Приступая к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка педагог объясняет и показывает их сам, затем то же повторяют ученики. При разучивании движений с учащимися хорошие результаты дает метод, при котором ученики повторяют движение вместе с объяснением и показом учителя и лишь затем исполняют движение самостоятельно. Ученики имеют возможность лучше разобраться в структуре движения, мышечно почувствовать его, быстрее запомнить.

Процесс разучивания обычно сопровождается музыкой или идет под счетпедагога.

Существует несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности его структуры, входящих в него элементов.

Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое. Этим методом разучивается, например, движение вальса, где можно разучивать отдельно сначала первую половину поворота, затем –вторую.

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе.

27

Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение. Этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой схеме и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме.

При развитии танцевальных способностей следует в равной степени работать над движением рук и ног, корпуса и головы. Только тогда можно достигнуть полной гармонии движений.

Одновременно с разучиванием упражнений для ног, рук и корпуса должна вестись постоянная работа над позами и положениями в парном танце. Положения рук и позы в парном танце разучиваются сначала в положении стоя на месте, затем закрепляются на простом танцевальном шаге, и лишь потом закрепляются в танце.

В заключение разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные комбинации, фигуры и целый танец. Фигуры танца и весь танец многократно повторяются учащимися и в целях запоминания, и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению.

Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Организация проведения занятий. Любой урок следует начинать с

организованного входа в зал. Затем осуществляется построение и учащимся сообщается задача урока: чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном уроке.

Каждый урок представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности урока. Цель и общие задачи в программе «Бальный танец» реализуются путем постановки частных задач на каждый урок, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия.

Частные задачи урока должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомятся учащиеся? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Важнейший вопрос – постановка в пары. Здесь педагог должен руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность, и чаще всего станцовываются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «Я» в «МЫ», потому что, только ощущая себя «ВМЕСТЕ», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);

- как ставим ногу (как работает стопа);

- что делает колено;

- как работают бедра;

- что делает корпус;

- как танцуют руки;

- куда направлен взгляд (что делает голова).

Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от

«технократического» подхода, и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению.

Особое значение в проведении уроков имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это вызывает положительные эмоции учащихся.

При правильной, четкой организации урок имеет хорошую общую и моторную плотность.

Направление работы коллектива, его конкретные задачи определяют выбор методов приёмов обучения, индивидуальный состав и подготовленность учащихся каждой конкретной группы вносят коррективы в работу. Поэтому так важен вдумчивый, творческий подход педагога к каждому определённому коллективу учащихся. Именно такая аналитическая работа как в начале, так и в процессе всего обучения обеспечит эффективность освоения учащимися программы.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки, наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев.

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.

Любое задание, которое предлагается выполнить учащимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и приобретении навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаться научить всему сразу.

На уроке следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры, уточнить освоенное не до конца.

**6 Список литературы**

**6.1. Нормативные документы**

* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
* Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
* Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
* Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
* СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждён постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
* Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
* Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 29.03.2016);

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12. 2022 г. № 1260

**6.2. Литература использованная при составлении программы**

* Алекс Мур. Бальные танцы. М.,1994г.
* Гай Говард. Техника европейских танцев. М.,2003г.
* Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев. I,II часть. М., 2003г.
* Элизабет Ромэн. Вопросы и ответы на экзаменах уровня сложности «Ассоушиэйт» по латине имперского общества учителей танца. М.,1994г.
* Л.Р.Болотина, С.П.Баранов, Т.С.Комарова. Дошкольная педагогика. М.,2005г.
* Под ред. Л.П.Крившенко. Педагогика. М.,2007г.
* "Методика преподавания Спортивного бального танца" Плахотина Ю.http://www.danceshop.ru/img/spacer.gif 2007г.
* ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ» УТВЕРЖДЕНЫ приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1260.

**6.3. Перечень электронных ресурсов**

1. www.dancesport.ru

2. www.ballroom.ru

3. www.rdu.ru

4. www.youtube.ru

**6.4. Литература для обучающихся и родителей**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., «Рольф», 2001

2. Воробьев А.П. Спортивные игры. М., Просвещение. 1973

3. Гай Ховард. Техника исполнения европейских танцев. М., Артис, 2003

4. Громов Ю. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное

пособие. – СПб: Типография Наука, 2006

5. Дю Беке Антон. Учимся танцу за месяц. – М., 2008

6. Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы. Румба, ча-ча-ча. -

Донецк: «Аст», «Сталкер», 2005

7. Идом Х., Кетрек Н. Хочу танцевать. - М., «Махаон», 2003

8. Кох И. Основы сценического движения. – Л., 1970

9. Летягова Т.В., Романова Н.Н., Филлипов А.В., Шетэля В.М., Краткий

словарь танцев. Под ред. Филлипова А.В. - М., Филинта: Наука, 2006

10. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993

11. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. – СПб,1993

12. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие/ Ю.

Громов. – СПб: Типография Наука, 2006

13. Раздрокина Л. Танцуйте на здоровье. Танцевально-игровые тренинги.

– Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007

14. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. -

М., 2007

15. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Тренер. - М.2007

16. Лэрд Уолтер Техника латиноамериканских танцев. Артис, 2008

17. Плетнев Л. С реверансом. М., Маренго Интернэйшнл Принт, 2001

18. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации

работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике,

бальным танцам. – М., 2006

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Перечень фигур по классам мастерства**

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

№ Английское название Русское название

Класс мастерства «Е»

1. RF Closed Change Закрытая перемена с ПН

(Natural to Reverse) (из правого поворота в левый)

2. LF Closed Change Закрытая перемена с ЛН

(Reverse to Natural) (из левого поворота в правый)

3. Natural Turn Правый поворот

4. Reverse Turn Левый поворот

5. Whisk Виск

6. Chasse from PP Шассе из ПП

7. Natural Spin Turn Правый спин поворот

8. Natural Turn with Hesitation Правый поворот с хэзитэйшн

Hesitation Change Перемена хэзитэйшн

9. Reverse Corte Левое кортэ

10. Back Whisk Виск назад

11. Outside Change Наружная перемена

12. Progressive Chasse to Right Поступательное шассе вправо

13. Weave in Waltz Time Плетение в ритме вальса

Basic Weave Основное плетение

14. Weave Weave from PP Плетение Плетение из ПП

15. Backward Lock Step (Man Лок стэп назад (партнер

and Lady) Back Lock и партнерша) Лок назад

Класс мастерства «D»

16. Closed Telemark Telemark Закрытый тэлемарк Тэлемарк

17. Open Telemark Telemark to PP Открытый тэлемарк Тэлемарк в ПП 18. Closed Impetus Turn. Impetus Закрытый импетус поворот. Импетус

19. Open Impetus Turn. Impetus to PP Открытый импетус поворот

Импетус в ПП

20. Cross Hesitation Кросс хэзитэйшн

Cross Hesitation from PP Кросс хэзитэйшн из ПП

21. Wing Wing from PP Крыло Крыло из ПП

22. Closed Wing Wing Закрытое крыло Крыло

23. Double Reverse Spin Двойной левый спин

24. Outside Spin Наружный спин

25. Underturned Outside Spin Наружный спин с меньшей

степенью поворота

26. Turning Lock to Left (Turning Поворотный лок влево

Lock) Reverse Turning Lock (Поворотный лок)

Поворотный лок влево

27. Turning Lock to Right Поворотный лок вправо

Natural Turning Lock Поворотный лок вправо

28. Reverse Pivot Левый пивот

29. Drag Hesitation Дрэг хэзитэйшн

Класс мастерства «С»

30. Progressive Chasse to L Поступательное шассе влево

31. Fallaway Reverse and Slip Pivot Левый фоллэвэй и слип пивот

32. Hover Corte Ховер кортэ

33. Fallaway Whisk Фоллэвэй виск

34. Fallaway Natural Turn Правый фоллэвэй поворот

35. Running Spin Turn Бегущий спин поворот

36. Quick Natural Spin Turn Быстрый правый спин поворот

Overturned Running Spin Turn Бегущий спин поворот с большей степенью поворота

37. Passing Natural Turn Open Проходящий правый поворот из Natural Turn ПП Открытый правый поворот

38. Running Finish Бегущее окончание

39. Running Cross Chasse Бегущее кросс шассе

40. Curved Feather Изогнутое перо

41. Curved Feather from PP Изогнутое перо из ПП

42. Curved Feather to Back Feather Изогнутое перо в Перо назад

43. Curved Three Step Изогнутый тройной шаг

44. Running Weave from PP Бегущее плетение из ПП

45. Outside Swivel Наружный свивл

46. Bounce Fallaway Баунс фоллэвэй с

Weave Ending плетениеокончанием

47. Quick Open Reverse Быстрый открытый левый

ТАНГО (TANGO)

№ Английское название Русское название

Класс мастерства «D»

1. Walk Tango Walk Ход Ход танго

2. Progressive Side Step Поступательный боковой шаг

3. Progressive Link Поступательное звено

4. Alternative Methods of Preceding Альтернативные методы выхода

any Promenade Figure в ПП

5. Closed Promenade Закрытый променад

6. Open Finish Открытое окончание

7. Open Promenade Открытый променад

8. Open Reverse Turn, Lady Открытый левый поворот,

Outside (Closed Finish or Open партнерша - сбоку (с закрытым или

Finish) с открытым окончанием)

9. Open Reverse Turn, Lady in Line Открытый левый поворот,

(Closed Finish or Open Finish) партнерша - в линию (с закрытым

или с открытым окончанием)

10. Basic Reverse Turn Основной левый поворот

Quick Reverse Turn Быстрый левый поворот

11. Progressive Side Step Reverse Turn Левый поворот на поступательном

боковом шаге

12. Natural Rock Turn (Rock Turn) Правый рок поворот (Рок поворот)

13. Natural Promenade Turn to Natural Правый променадный поворот в рок

Rock Turn поворот

14. Back Corte Кортэ назад

15. Rock on RF (Rock Back on RF) Рок на ПН (Рок назад на ПН)

16. Rock on LF (Rock Back on LF) Рок на ЛН (Рок назад на ЛН)

17. Natural Twist Turn Правый твист поворот

Natural Twist Turn from PP Правый твист поворот из ПП

18. Natural Promenade Turn Правый променадный поворот

Natural Turn from PP Правый поворот из ПП

19. Promenade Link, including Reverse Променадное звено, включая

Promenade Link вариант

Promenade Link Turned to Right Променадное звено с поворотом

вправо

Promenade Link Turned to Left Променадное звено с

поворотом влево

20. Four Step Фо стэп

21. Brush Тар Браш тэп

22. Outside Swivel: Наружный свивл:

- Outside Swivel to Right - Наружный свивл вправо

Outside Swivel, Method 1 Наружный свивл, метод 1;

- Outside Swivel to Left - Наружный свивл влево

Outside Swivel, Method 2 Наружный свивл, метод 2;

- Reverse Outside Swivel - Наружный свивл в повороте влево

Outside Swivel, Methods 3 и 4 Наружный свивл, Методы 3 и 4;

Outside Swivel, Method 3 Наружный свивл, метод 3.

23. Fallaway Promenade Фоллэвэй променад

Fallaway in Promenade Фоллэвэй в променаде

24. Four Step Change Фо стэп перемена

25. Back Open Promenade Открытый променад назад

26. Five Step Mini Five Step Файв стэп Мини файв стэп

27. Reverse Five Step Five Step Файв стэп в повороте влево

Файв стэп

28. Whisk Виск

29. Back Whisk Виск назад

30. Fallaway Four Step Фоллэвэй фо стэп

Класс мастерства «С»

31. Natural Twist Turn (from Правый твист поворот

Closed Position) (из закрытой позиции)

32. Chase Чейс

33. Fallaway Reverse and Slip Pivot Левый фоллэвэй и слип пивот

34. Closed Telemark Закрытый тэлемарк

35. Open Telemark Telemark to PP Открытый тэлемарк, Тэлемарк в ПП

36. Outside Spin Наружный спин

37. Underturned Outside Spin Наружный спин с меньшей

степенью поворота

38. Passing Natural Turn Проходящий правый поворот

Open Natural Turn Открытый правый поворот

39. Reverse Pivot Левый пивот

40. In — Out Ин — аут

41. Wing Крыло

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

№ Английское название Русское название

Класс мастерства «Е»

1. Natural Turn Правый поворот

Класс мастерства «D»

2. Reverse Turn Левый поворот

3. RF Forward Change Step — Перемена вперед с ПН —

Natural to Reverse из правого поворота в левый

4. LF Forward Change Step — Перемена вперед с ЛН —

Reverse to Natural из левого поворота в правый

5. LF Backward Change Step Перемена назад с ЛН —

— Natural to Reverse из правого поворота в левый

6. RF Backward Change Step — Перемена назад с ПН —

Reverse to Natural из левого поворота в правый

Класс мастерства «С»

7. Series of Forward Change Steps Серия шагов-перемен вперед,

alternating between RF and LF, попеременно с ПН и с ЛН,

starting with RF or LF начиная с ПН или с ЛН

8. Series of Backward Change Steps Серия шагов-перемен назад,

alternating between RF and LF, попеременно с ПН и с ЛН,

starting with RF or LF начиная с ПН или с ЛН

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ (SLOW FOXTROT)

№ Английское название Русское название

Класс мастерства «С»

1. Feather Step Перо (Перо шаг)

2. Reverse Turn Левый поворот

3. Three Step Тройной шаг

4. Natural Turn Правый поворот

5. Heel Pull Finish Каблучный пулл-окончание

6. Closed Impetus Turn Impetus Закрытый импетус поворот

Импетус

7. Feather Finish Перо-окончание

8. Feather Ending Перо из ПП

9. Reverse Wave Левая волна

10. Weave Плетение

Basic Weave Основное плетение

Basic Weave, including Extended Основное плетение, включая

Basic Weave вариант Продолженное основное

плетение

11. Change of Direction Смена направления

12. Natural Weave Правое плетение

Natural Weave, including Правое плетение, включая

Extended Natural Weave вариант Продолженное правое

плетение

13. Closed Telemark, Telemark Закрытый тэлемарк, Тэлемарк

14. Open Telemark, Telemark to PP Открытый тэлемарк, Тэлемарк в ПП

15. Passing Natural Turn Проходящий правый поворот из ПП

Open Natural Turn Открытый правый поворот из ПП

16. Outside Swivel Наружный свивл

17. Open Impetus Turn Impetus to PP Открытый импетус поворот

Импетус в ПП

18. Weave from PP Плетение из ПП

Weave from PP, including Плетение из ПП, включая

Extended Weave from PP вариант Продолженное плетение из ПП

19. Top Spin Топ спин

20. Natural Telemark Правый тэлемарк

21. Hover Feather Ховер перо

22. Hover Telemark Ховер тэлемарк

23. Quick Natural Weave from PP Быстрое правое плетение из ПП

Running Weave from PP Бегущее плетение из ПП

24. Natural Twist Turn Правый твист поворот

25. Quick Open Reverse Turn Быстрый открытый левый поворот

26. Reverse Pivot Левый пивот

27. Hover Cross Ховер кросс

28. Curved Feather Изогнутое перо

29. Back Feather Перо назад

30. Curved Feather from PP Изогнутое перо из ПП

31. Fallaway Reverse and Slip Pivot Левый фоллэвэй и слип пивот

32. Lilting Fallaway with Weave Ending

Bounce Fallaway with Weave Баунс фоллэвэй с плетение

Ending окончанием

33. Natural Zig Zag from PP Правый зигзаг из ПП

34. Extended Reverse Wave Продолженная левая волна

35. Curved Three Step Изогнутый тройной шаг

36. Double Reverse Spin Двойной левый спин

37. Natural Hover Telemark Правый ховер тэлемарк

38. Outside Spin Наружный спин

39. Underturned Outside Spin Наружный спин с меньшей

степенью поворота

40. Outside Change Наружная перемена

41. Progressive Chasse to Right Поступательное шассе вправо

42. Running Finish Бегущее окончание

43. Hover Corte Ховер кортэ

44. Whisk Виск

45. Back Whisk Виск назад

46. urved Feather to Back Feather Изогнутое перо в Перо назад

47. Wing Крыло

КВИКСТЕП (QUICKSTEP)

№ Английское название Русское название

Класс мастерства «Е»

1. Quarter Turn to Right Четвертной поворот вправо

2. Quarter Turn to Left Четвертной поворот влево

Heel Pivot (Quarter Turn to Left) Каблучный пивот (Четвертной

поворот влево)

3. Natural Turn at a corner Правый поворот на углу зала

(Natural Turn) (Правый поворот)

1. Natural Pivot Turn Правый пивот поворот

Natural Pivot Правый пивот

5. Natural Spin Turn Правый спин поворот

6. Natural Turn with Hesitation Правый поворот с хэзитэйшн

Hesitation Change Перемена хэзитэйшн

7. Progressive Chasse Поступательное шассе

Progressive Chasse to L Поступательное шассе ВЛ

8. Forward Lock Step (Forward Lock) Лок стэп вперед (Лок вперед)

9. Backward Lock Step (Back Lock) Лок стэп назад (Лок назад)

10. Progressive Chasse to Right Поступательное шассе вправо

11. Reverse Turn Левый поворот

(Chasse Reverse Turn) (Левый шассе поворот)

12. Tipple Chasse to Right Типпл шассе вправо

13. Running Finish Бегущее окончание

14. Natural Turn Backward Lock Правый поворот, лок стэп назад,

Step Running Finish бегущее окончание

15. Cross Chasse Кросс шассе

16. Tipple Chasse to Left Типпл шассе влево

17. Outside Change Наружная перемена

18. V6 Ви 6

Класс мастерства «D»

19. Closed Impetus Turn Impetus Закрытый импетус поворот Импетус

20. Reverse Pivot Левый пивот

21. Double Reverse Spin Двойной левый спин

22. Quick Open Reverse Turn Быстрый открытый левый поворот

Open Reverse Turn Открытый левый поворот

(Quick Open Reverse) (Быстрый открытый левый)

23. Running Right Turn Бегущий правый поворот

Running Natural Turn

24. Four Quick Run Четыре быстрых бегущих

25. Closed Telemark, Telemark Закрытый тэлемарк, Тэлемарк

26. Zig Zag Backward Lock Step Зигзаг, лок стэп назад, бегущее

Running Finish окончание

27. Zig Zag Зигзаг

Класс мастерства «С»

28. Whisk Виск

29. Back Whisk Виск назад

30. Weave from PP Плетение из ПП

31. Wing Крыло

32. Wing from PP Крыло из ПП

33. Change of Direction Смена направления

34. Drag Hesitation Дрэг хэзитэйшн

35. Cross Swivel Кросс свивл

36. Fishtail Фиштэйл

37. Six Quick Run Шесть быстрых бегущих

38. Hover Corte Ховер кортэ

39. Tipsy to Right Типси вправо

40. Tipsy to Left Типси влево

41. Rumba Cross Румба кросс

42. Running Cross Chasse Бегущее кросс шассе

43. Open Impetus Turn Открытый импетус поворот

Impetus to PP Импетус в ПП

44. Open Telemark, Telemark to PP Открытый тэлемарк, Тэлемарк в ПП

45. Outside Spin Наружный спин

46. Underturned Outside Spin Наружный спин с меньшей

степенью поворота

47. Passing Natural Turn Проходящий правый поворот из ПП

Open Natural Turn Открытый правый поворот

48. Fallaway Reverse and Slip Pivot Левый фоллэвэй и слип пивот

49. Turning Lock to Right Поворотный лок вправо

Natural Turning Lock Поворотный лок вправо

50. Curved Feather Изогнутое перо

51. Curved Feather from PP Изогнутое перо из ПП

52. Curved Feather to Back Feather Изогнутое перо в Перо назад

53. Natural Fallaway Turn Правый фоллэвэй поворот

54. Running Spin Turn Бегущий спин поворот

САМБА (SAMBA)

№ Английское название Русское название

Класс мастерства «Е»

1. Basic Movements: Основные движения:

- Natural; - с ПН;

- Reverse; - с ЛН;

- Progressive; - поступательное;

- Side - в сторону;

- Outside - наружное.

2. Rhythm Bounce Ритм баунс

3. Samba Whisk to Right and Left Самба виск вправо и влево

(Whisk) (Виск)

4. Volta Spot Turn for Lady Вольта поворот партнерши на

to Right or Left месте вправо или влево

Underarm Turning to R or L Поворот под рукой вправо или

влево

5. Promenade Samba Walks Променадный самба ход

6. Side Samba Walk Самба ход в сторону

7. Stationary Samba Walks Самба ход на месте

8. Travelling Botafogos Ботафого в продвижении вперед

Travelling Bota Fogos Forward

9. Travelling Bota Fogos Back Бота фого в продвижении назад

Travelling Botafogo Backward to PP Ботафого в продвижении назад с

окончанием в ПП

10. Shadow Botafogos Теневые ботафого

Criss Cross Bota Fogos Крисс кросс бота фого

11. Promenade Botafogo Променадная ботафого

Bota Fogos to Promenade and Бота фого в променад и контр

Promenade to Counter променад

Promenade Botafogos

12. Travelling Volta to Right or Left in Вольта в продвижении вправо

Closed Hold или влево в закрытой позиции

Travelling Volta to Right or Left Вольта в продвижении вправо

или влево

13. Travelling Volta to Right or Left Вольта в продвижении вправо

или влево

Criss Cross Voltas Крисс кросс вольта

Criss Cross Volta to Right or Left Крисс кросс вольта вправо

или влево

14. Solo Volta Spot Turn Сольный вольта поворот на

месте

15. Continuous Solo Spot Volta Непрерывный сольный вольта

Turning L or R поворот на месте влево или

вправо

16. Continuous Volta Spot Turn to Right Непрерывный вольта поворот

or Left на месте вправо или влево

Maypole Мэйпоул

Maypole Lady Turning Right or Мэйпоул с поворотом

Left партнерши вправо или влево

17. Reverse Turn Левый поворот

Класс мастерства «D»

18. Corta Jaca Корта джака

19. Close Rocks on Right Foot and Left Закрытые роки на правую и левую

Foot, Closed Rocks ногу, Закрытые роки

20. Open Rocks to Right and Left Открытые роки вправо и влево

Open Rocks Открытые роки

21. Backward Rocks on RF and LF Роки назад на ПН и ЛН

Back Rocks Роки назад

22. Plait Коса

23. Rolling off the Arm Раскручивание

24. Argentine Crosses Аргентинские кроссы

25. Three Step Turn for Lady Спиральный поворот партнерши на

трех шагах

Double Spiral Turn Двойной спиральный поворот

26. Samba Locks in Open CPP or in Самба локи в открытой контр ПП и

Open PP открытой ПП

Samba Locks Lady on Left Side or Самба локи, партнерша с левой

on Right Side стороны или с правой стороны

27. Samba Side Chasses Самба шассе в сторону

28. Solo Circular Voltas Turning R or L Сольная вольта по кругу в

повороте вправо или влево

29. Dropped Volta Дроппт вольта

Класс мастерства «С»

30. Methods of Changing Feet (Foot Методы смены ног (Смены ног)

Changes), Foot Change Methods Методы смены ног

31. Shadow Travelling Volta Вольта в продвижении в теневой

позиции

32. Shadow Circular Volta Вольта по кругу в теневой позиции

33. Corta Jaca in Shadow Position Корта джака в теневой позиции

Same Position Corta Jaca Корта джака с одноименных ног

34. Contra Botafogos Контра ботафого

Same Foot Botafogos Ботафого с одноименных ног

35. Circular Voltas to Right or Left Вольта по кругу вправо или влево

Roundabout Карусель

Circular Volta Turning Right or Вольта по кругу в повороте

Left вправо или влево

36. Natural Roll Правый ролл

37. Reverse Roll Левый ролл

38. Promenade to Counter Promenade Бег в променад и контр променад

Runs

39. Drag Дрэг

40. Cruzados Walks in Shadow Position Крузадо шаги в теневой позиции

41. Cruzados Locks in Shadow Position Крузадо локи в теневой позиции

42. Continuous Cruszado Locks Непрерывные крузадо локи

43. Carioca Runs Кариока ранс

ЧА-ЧА-ЧА (CHA CHA CHA)

№ Английское название Русское название

Класс мастерства «Е»

1. Cha Cha Cha Chasses and Ча-ча-ча шассе и альтернативные

Alternatives: движения:

– Chasse to Right and to Left – Шассе вправо и влево;

– Compact Chasse; – Компактное шассе;

– Lock Forward and Backward – Лок вперед и назад;

– Ronde Chasse; – Ронд шассе;

– Hip Twist Chasse (Twist Chasse); – Хип твист шассе (Твист шассе);

– Slip Close Chasse (Slip Chasse); – Слип клоус шассе (Слип шассе);

– Split Cuban Break Chasse – Сплит кьюбэн брэйк шассе;

– Forward or Backward Runs – Бегущие шаги вперед и назад

Running/Merengue Chasse Бегущее/Меренге шассе.

2. Time Step Тайм стэп

3. Close Basic (Closed Basic Основное движение в закрытой

Movement) позиции

4. Open Basic (Open Basic Основное движение в открытой

Movement) позиции

5. Fan Beep

6. Hockey Stick Хоккейная клюшка

7. Spot Turn to Left or to Right Поворот на месте влево или вправо

8. Switch Turn to Left or to Right Поворот-переключатель влево или

вправо

9. Underarm Turn to Left or to Right Поворот под рукой влево или

вправо

10. Check from Open CPP and Open PP Чек из открытой контр ПП и

(New York) открытой ПП (Нью-Йорк)

11. Shoulder to Shoulder Плечо к плечу

12. Hand to Hand Рука к руке

13. Three Cha Cha Chas Три ча-ча-ча

14. Side Steps (to Left or Right) [ Шаги в сторону (влево или вправо)

15. There And Back Туда и обратно

16. Natural Top Правый волчок

17. Natural Opening Out Movement Раскрытие вправо

18. Closed Hip Twist Закрытый хип твист

19. Alemana Алемана

20. Open Hip Twist Открытый хип твист

Класс мастерства «D»

21. Cross Basic Кросс бэйсик

22. Reverse Top Левый волчок

23. Opening Out from Reverse Top Раскрытие из левого волчка

24. Curl Локон

25. Spiral Спираль

26. Rope Spinning Роуп спиннинг

27. Aida Аида

28. Cuban Break: Кубинский брэйк:

– Cuban Break in Open Position; – Кубинский брэйк в открытой

позиции;

– Cuban Break in Open CPP; – Кубинский брэйк в открытой

контр ПП;

– Cuban Break – Кубинский брэйк.

29. Split Cuban Break: Дробный кубинский брэйк:

– Split Cuban Break in Open CPP; – Дробный кубинский брэйк в

открытой контр ПП;

– Split Cuban Break from Open – Дробный кубинский брэйк из

CPP and Open PP; открытой контр ПП и открытой ПП;

– Split Cuban Break – Дробный кубинский брэйк.

30. Close Hip Twist Закрытый хип твист

Advanced Hip Twist Усложненный хип твист

31. Turkish Towel Турецкое полотенце

Класс мастерства «C»

32. Guapacha Timing («whappacha») Ритм «гуапача»

– Time Step (Тайм стэп);

– Check from Open CPP and (Чек из открытой контр ПП

Open PP (New York) и открытой ПП (Нью-Йорк));

– Shoulder to Shoulder (Плечо к плечу);

– Fan (Beep);

– Open Hip Twist (Открытый хип твист);

– Cross Basic (Кросс бэйсик);

– Turkish Towel (Турецкое полотенце);

– Sweetheart (Возлюбленная);

– Close Hip Twist (Закрытый хип твист);

– Open Basic (Основное движение в открытой

позиции).

33. Cha Cha Cha Chasses and Ча-ча-ча шассе и альтернативные

Alternatives: движения:

- Time Step Chasse - Тайм стэп шассе;

- Whisk Chasse - Виск шассе;

- Runaway Chasse - Ранэвэй шассе.

34. Close Hip Twist Spiral Закрытый хип твист со спиральным

Окончанием

Hip Twist Spiral Хип твист со спиральным окончанием

35. Chase Чейс

36. Open Hip Twist Spiral Открытый хип твист со спиральным

окончанием

Development of Hip Twist Развитие фигуры Хип твист со

Spiral спиральным окончанием

37. Sweetheart Возлюбленная

38. Follow My Leader Следуй за мной

39. Syncopated Open Hip Twist Синкопированный открытый хип

твист

40. Continuous Circular Hip Twist Непрерывный хип твист по кругу

41. Overturned Lock Ending Лок-окончание с большей

степенью поворота

42. Continuous Overturned Lock Непрерывный лок с большей

степенью поворота

43. Swivel from Overturned Lock Свивл из лока с большей

степенью поворота

44. Swivel Hip Twist Свивл хип твист

45. Swivels Свивлы

46. Walks and Whisks Шаги и виски

47. Methods of Changing Feet (Foot Методы смены ног (Смены ног)

Changes)

Open Hip Twist, Close Hip Twist, Close Hip Twist Spiral, Open Hip Twist Spiral, Follow My Leader, Syncopated Open, Hip Twist, Curl

РУМБА (RUMBA)

№ Английское название Русское название

Класс мастерства «D»

1. Basic Movement Основное движение

Closed Basic Movement Основное движение в закрытой

позиции

2. Open Basic Movement Основное движение в открытой

позиции

3. Alternative Basic Movement Альтернативное основное движение

4. Progressive Walks Forward Поступательные шаги вперед

5. Progressive Walks Backward Поступательные шаги назад

6. Progressive Walks Forward in Right Поступательные шаги вперед в

Side Position or in Left Side Position правой боковой позиции или в

левой боковой позиции

7. Side Steps to Left or Right Шаги в сторону влево или вправо

8. Cucarachas Кукарача

9. Side Steps and Cucarachas Шаги в сторону и кукарача

10. Fan Веер

11. Hockey Stick Хоккейная клюшка

12. Spot Turn to Left or Right Поворот на месте влево или вправо

13. Switch Turn to Left or Right Поворот-переключатель влево или

вправо

14. Underarm Turn to Right or Left Поворот под рукой вправо или влево

15. Check from Open CPP and Чек из открытой контр ПП и открытой

Open PP New York ПП, Нью-Йорк

16. Shoulder to Shoulder Плечо к плечу

17. Hand to Hand Рука к руке

18. Natural Top Правый волчок

19. Natural Opening Out Movement Раскрытие вправо

20. Opening Out to Right and Left Раскрытие вправо и влево

21. Close Hip Twist Закрытый хип твист

22. Alemana Алемана

23. Open Hip Twist Открытый хип твист

24. Advanced Opening Out Movement Усложненное раскрытие

25. Advanced Hip Twist Усложненный хип твист

26. Reverse Top Левый волчок

27. Opening Out from Reverse Top Раскрытие из левого волчка

28. Fallaway Фоллэвэй

29. Cuban Rocks Кубинские роки

30. Spiral Спираль

31. Curl Локон

32. Rope Spin (Rope Spinning) Роуп спин (Роуп спиннинг)

33. Fencing with Spot Turn or Spin Фэнсинг с окончанием поворот

Ending на месте или со спин-окончанием

Fencing Фенсинг

Fencing to Spin Фэнсинг со спин-окончанием

34. Sliding Doors Скользящие дверцы

35. Advanced Sliding Doors Усложненные скользящие дверцы

Класс мастерства «С»

36. Habanera Rhythm Хабанера-ритм

Fan Development, Close Hip Twist, Open Hip Twist, Spiral, Curl, Three Threes.

37. Fan Development Развитие фигуры веер

38. Progressive Walks Forward in Поступательные шаги вперед в

Shadow Position (Kiki Walks) теневой позиции (Кики вокс)

39. Syncopated Cuban Rocks Синкопированные кубинские роки

40. Three Threes Три тройки

41. Three Alemanas Три алеманы

42. Continuous Hip Twist Непрерывный хип твист

43. Continuous Circular Hip Twist Непрерывный хип твист по кругу

Circular Hip Twist Хип твист по кругу

44. Runaway Alemana Ранэвэй алемана (Бегущая алемана)

45. Syncopated Open Hip Twist Синкопированный открытый хип

твист

46. Swivels Свивлы

47. Overturned Basic Основное движение с большей

степенью поворота

ПАСОДОБЛЬ (PASODOBLE)

№ Английское название Русское название

Класс мастерства «С»

1. Appel Аппэль

2. Syncopated Appel Синкопированный аппэль

3. Sur Place На месте

4. Basic Movement Основное движение

5. Chasse to Right Шассе вправо

6. Chasse to Left Шассе влево

7. Chasse to Left ended to PP Шассе влево, законченное в ПП

8. Elevations to Left and Right Шассе вправо и влево с подъемом и

без подъема

9. Attack Атака

10. Deplacement (also Attack and Slip Перемещение (включая Атаку и

Attack) Слип атаку)

11. Drag Дрэг

12. Promenade Close Променадная приставка

Closed Promenade Закрытый променад

13. Promenade Link Променадное звено

14. Promenade Променад

15. Fallaway Whisk (Ecart) Фоллэвэй виск (Экар)

16. Huit Восемь

17. Separation Разъединение

18. Separation to Fallaway Whisk Разъединение в фоллэвэй виск

19. Separation with Lady’s Caping Разъединение с обходом

Walks партнерши вокруг партнера

(движение типа «плащ»)

20. Fallaway Ending to Separation Фоллэвэй-окончание к

разъединению

21. Sixteen Шестнадцать

22. Twist Turn Твист поворот

Natural Twist Turn Правый твист поворот

23. Promenade to Counter Promenade Променад в контр променад

24. Grand Circle Большой круг

25. Open Telemark Открытый тэлемарк

26. La Passe Ла пасс

27. Banderillas Бандэрильи

28. Syncopated Separation Синкопированное разъединение

29. Fallaway Reverse Левый фоллэвэй

30. Spanish Line Испанская линия

31. Flamenco Taps Фламенко тэпс

32. Twists Твисты

33. Chasse Cape Шассе плащ

34. Travelling Spins from PP Вращения в продвижении из ПП

35. Travelling Spins from CPP Вращения в продвижении из контр

ПП

36. Farol Фарол

37 Farol includung Fregolina Фарол, включая Фрэголину

Fregolina Фрэголина

38. Coup de Pique Удар пикой

39. Syncopated Coup de Pique Синкопированный удар пикой

40. Coup de Pique Couplet Двойной удар пикой

41. Methods of Changing Feet: Методы смены ног:

- One Beat Hesitation; - Задержка на один удар;

- Syncopated Sur Place; - Синкопированное движение на

месте;

- Syncopated Chasse; - Синкопированное шассе;

- Left Foot Variation; - Вариация с ЛН;

- Coup de Pique changing LF to RF; - Удар пикой со сменой ЛН на ПН;

- Coup de Pique changing RF to LF. - Удар пикой со сменой ПН на ЛН.

42. Alternative Entries to PP Альтернативные методы выхода в

ПП

ДЖАЙВ (JIVE)

№ Английское название Русское название

Класс мастерства «Е»

1. Jive Chasses and Alternatives: Джайв шассе и альтернативные

движения:

– Chasse to Right and to Left – Шассе вправо и влево

– Compact Chasse; – Компактное шассе;

– Turning Chasse – Шассе с поворотом;

– Forward Lock; – Лок вперед;

– Backward Lock – Лок назад;

– Single Step timed S; – Один шаг, счет «М»;

– Tap Step timed QQ; – Тэп-стэп, счет «ББ»;

– Step Tap timed QQ [3-5]; – Стэп-тэп, счет «ББ»;

– Flick Close timed QQ; – Флик-приставка, счет «ББ»;

– Flick Step or Step Flick – Флик-шаг или Шаг-флик.

2. Basic in Place Основное движение на месте

3. Basic in Fallaway Основное движение в позиции

фоллэвэй

Fallaway Rock Фоллэвэй рок

4. Change of Place Right to Left Смена мест справа налево

5. Change of Place Left to Right Смена мест слева направо

6. Change of Hands Behind Back Смена рук за спиной

Change of Place Behind Back Смена мест за спиной

7. Link Звено

8. Double Link Двойное звено

9. Fallaway Throwaway: Фоллэвэй троуэвэй

– Fallaway Throwaway;

– Fallaway Throwaway и Overturned

10. American Spin Американский спин

11. Stop and Go Стоп энд гоу

12. Whip Хлыст

13. Double Cross Whip (Double Whip) Двойной кросс хлыст (Двойной

хлыст)

14. Throwaway Whip Троуэвэй хлыст

15. Double Whip Throwaway Двойной хлыст троуэвэй

16. Toe Hill Swivels Тоу хил свивлз (Носок-каблук

свивлы)

17. Promenade Walks (Slow and Quick) Променадный ход (медленный и

быстрый)

18. Hip Bump Удар бедром

Left Shoulder Shove Толчок левым плечом

Класс мастерства «D»

19. Jive Chasses and Alternatives: Джайв шассе и альтернативные

движения:

- Jive Ronde Chasse - Джайв ронд шассе;

- Running Chasse - Бегущее шассе;

- Jive Volta Cross Chasse - Джайв вольта кросс шассе.

20. Flick Ball Change Флик болл чеиндж

Kick Ball Change Кик болл чеиндж

21. Side Rock Сайд рок

22. Jive Breaks Брэйки в джайве

23. Overturned Fallaway Throwaway: Перекрученный фоллэвэй троуэвэй

– Overturned Fallaway Throwaway;

– Development of Overturned

Fallaway Throwaway

24. Overturned Change of Place Left to Перекрученная смена мест слева

Right направо

25. Simple Spin Простой спин

26. Rock to Simple Spin Рок в простой спин

27. Mooch Муч

28. Curly Whip Кели вип

29. Reverse Whip Левый хлыст

30. Windmill Ветряная мельница

31. Chicken Walks Шаги цыпленка

32. Rolling off the Arm Раскручивание

33. Spanish Arms Испанские руки

34. Miami Special Майами спешиал

35. Flicks into Break Флики в брэйк

36. Stalking Walks, Flicks and Break Крадущиеся шаги, флики и брэйк

Класс мастерства «С»

37. Change of Place Right to Left with Смена мест справа налево с

Double Spin двойным поворотом

38. Shoulder Spin Шоулдэ спин

39. Chugging Чаггин

40. Catapult Катапульта

41. The Laird Break Брэйк Лайерда

Advanced Link Усложненное звено

42. Sugar Push Шугэ пуш

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Карта учета основных хореографических критериев**

Используется 3 бальная система оценивания:

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