

Муниципальный орган  
«Управление образования городского округа Краснотурьинск»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

*Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
От 11 сентября 2018 г.*

*Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»  
О.В. Голова  
11.09.2018г.*



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Ансамбль спортивного бального танца»  
Возраст обучающихся: 6-18 лет (3 уровня обучения)  
Срок реализации: до 12 лет**

Автор-составитель:  
Кропотова Екатерина Валерьевна  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бальные танцы – это синтез искусства и спорта, рождающий гармонию. Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, получают разностороннее интеллектуально-художественное и физическое развитие. В настоящее время бальные танцы завоевывают все более широкую популярность. Детей и их родителей привлекает высокая культура и красота исполнения бальных танцев, их зрелищность, возможность хорошо владеть своим телом, поддерживать мышцы в тонусе, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

**Актуальность** программы обуславливается тем, что систематические тренировки в процессе обучения танцу позволяют не только развивать детей физически, т.е. развивают мускулатуру, даже устраняют некоторые физические недостатки (сутулость, плоскостопие), раскрепощают фигуру, развивают правильную осанку, кроме того программа направлена на эстетическое развитие обучающихся и повышение их общей культуры.

**Отличительной особенностью программы** является то, что в отличие от многих существующих программ по бальным танцам, данная программа интегрирована с международной программой танцевального спорта.

Программа предназначена для детей с 6 до 18 лет и рассчитана на 3 уровня обучения (до 10 лет обучения). Обучение очное.

**Направленность** программы: художественная. **Вид программы** – общеразвивающая.

Программа разработана с учётом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года; Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726); Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам»; Приказом Минспорттуризма России от 31.03. 2010 г. № 253; Решением Президиума Общероссийской общественной спортивной организации «Союз танцевального спорта России» 21.12. 2012 г.; Положения Союза танцевального спорта России «О танцах и допустимых фигурах в стандарте и латине»; «Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, от 18 ноября 2015 г. N 09-3242).

Главные цели программы - развитие физических и психических способностей детей через освоение программы спортивных бальных танцев; раскрытие творческой индивидуальности формирующейся личности юного танцора, его способностей к самовыражению в танце.

### **Задачи программы.**

#### ***Образовательные:***

1. Ознакомление обучающихся с историй бальных танцев.
2. Формирование у детей основ хореографического мастерства (основные понятия, шаги, названия фигур).
3. Формирование осознанного восприятия танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному.
4. Организация постановочной, концертной и конкурсной деятельности в соответствии с возрастом.

#### ***Развивающие:***

1. Развитие музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях.
2. Развитие фантазии и образной памяти.
3. Развитие мотивации на творческую деятельность.

#### ***Воспитательные:***

1. Воспитание в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах.
2. Воспитание коммуникативных качеств ребенка.

В процессе обучения обучающиеся знакомятся с историей танцевальной культуры, осваивают европейскую и латиноамериканскую программу бальных танцев, танцевальные фигуры, связки и композиции, знакомятся с регламентом

проведения конкурсов спортивного бального танца, учатся формировать свой танцевальный имидж. С первого же года обучения воспитанники ансамбля начинают участвовать в конкурсах и концертах, по мере накопления опыта ведут активную соревновательную и концертную деятельность.

Чтобы добиться хороших результатов в обучении, развитии и воспитании, необходимо использовать такие методы и приёмы, которые делают занятие интересным, концентрируют внимание учащихся. Однако, занимательное надо умело сочетать с малоинтересным, но необходимым, поэтому при организации образовательного процесса программа предусматривает различные **методы обучения**:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации, самостоятельные наблюдения учащихся);
- практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений, повторение движений за педагогом);
- сценические (постановка концертных номеров, выступления на концертах, участие в конкурсах).

Кроме того, используются и **специфические методы**, такие как аналитическая работа (прослушивание музыки и её анализ - определяется её характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок), целостный метод разучивания танца и метод разучивания танца по частям с последующей группировкой частей в нужной последовательности, временное упрощение (этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде, затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме).

**Основной формой** организации образовательного процесса является практическое занятие. В содержание каждого занятия включаются разнообразные упражнения: ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев.

Для осуществления комплексного подхода к развитию личности посредством спортивного танца программа строится по уровневому принципу. Содержание программы предусматривает три уровня обучения в соответствии с возрастными группами: *I уровень - младшая группа ансамбля – 6 - 9 лет* (дети без танцевальной подготовки и с начальной танцевальной подготовкой), *II уровень - средняя группа ансамбля – 10 -13 лет* (дети уже имеющие необходимые навыки и умения), *III уровень - старшая группа ансамбля - 14-18 лет* (подростки, имеющие достаточный уровень танцевальной подготовки, а также сценический и конкурсный опыт). Приступить к занятиям по программе можно на любом уровне, но только в соответствии с возрастной группой, в этом случае с вновь поступившими учащимися проводятся индивидуальные занятия, чтобы хотя бы минимально сравнять уровень подготовки.

**На первом уровне** обучающиеся получают базовые навыки, осваивают принципы красивого, грамотного, органичного движения, общения в паре, в коллективе, изучают историю бального танца.

#### **Задачи I уровня:**

- Обучить основным танцевальным позициям рук и ног.
- Обучить основным музыкальным ритмам, основам некоторых бальных танцев.
- Научить танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение.
- Сформировать умения и навыки выступления перед зрителями.
- Развивать координацию, чувство ритма, память, внимание.
- Воспитывать трудолюбие, собранность и дисциплину.
- Воспитывать дружелюбное поведение в паре с партнером (партнершей).

Срок реализации 1-го уровня – до 3 лет.

**На втором уровне** улучшаются позиции в паре, развивается логическая и мышечная память, отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность, совершенствуется умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке. К концу обучения в этот период дети свободно владеют корпусом, движением рук, головы, повышают культуру выразительного исполнения танцев, активно участвуют в концертной

деятельности.

### **Задачи II уровня:**

- Обучить детей свободно двигаться под музыку с различным ритмическим рисунком.
- Познакомить с классификацией международной программы спортивных бальных танцев.
- Освоение сложных танцевальных программ, согласно классификации.
- Развивать пластику и координацию движений, эластичность связок, мышечной силы, растяжки, подъёма стопы.
- Вырабатывать устойчивость и баланс.
- Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

Срок реализации программы II уровня – до 4 лет.

**На третьем уровне** увеличивается сложность вариаций, музыкальность, техничность. Учащиеся ориентируются на паркете. Отрабатывается ведение в паре. Достигается выразительность движений, подача. На протяжении всего периода обучения на третьем уровне в процессе репетиционно - постановочной работы нарабатывается техника танца, максимально развивается творческий потенциал детей. Участники ансамбля, имеющие достаточно высокий уровень подготовки, пробуют свои силы в постановочной работе. Они предлагают свои идеи при постановке танцев и сами занимаются постановочной работой для участия в концертах и конкурсах.

### **Задачи III уровня:**

- Формировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.
- Способствовать развитию творческой активности и артистизма на основе полученных технических знаний
- Повышать индивидуальный уровень исполнительского мастерства.
- Развивать артистизм и эмоциональность.
- Развивать индивидуальность каждой танцевальной пары.
- Развивать творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.
- Воспитывать собранность и дисциплину.

- Воспитывать стремление к саморазвитию.

Срок реализации программы III уровня – до 4 лет.

Программа предполагает использование в работе **различных форм обучения:**

- Групповые
- Индивидуальные
- Самостоятельные

Состав групп постоянный, количество детей в группе от 10 до 20 человек.

**Количество часов по программе:**

*I уровень - младшая группа - 72 часа.*

*II уровень - средняя группа - 216 часов.*

*III уровень - старшая группа ансамбля – 216 часов.*

Режим занятий:

*Младшая группа (I уровень) - два раза в неделю по одному академическому часу.*

*Средняя и старшая группа (II и III уровень) - три раза в неделю по два часа.*

Занятия строятся по следующей **структуре:**

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка, растяжка).
- Основная часть (изучение и составление технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).
- Заключительная часть (отработка танцев).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

I уровень - 2 часа в неделю

1,2,3 год обучения.

<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>В том числе</i>	
		<i>теория</i>	<i>практика</i>
<i>Организационное занятие</i>	1	1	
<i>История танцев</i>	1	1	
<i>Разминка</i>	10	2	8
<i>Упражнения по пластике. Растягивание</i>	5	1	4
<i>Латиноамериканский танец</i>			
<i>Ча – ча – ча</i>	11	1	10
<i>Джайв</i>	11	1	10
<i>Европейский танец</i>			
<i>Медленный вальс</i>	11	1	10
<i>Квикстеп</i>	11	1	10
<i>Конкурсная программа</i>	5	1	4
<i>Концертные выступления</i>	6		6
<i>Итого</i>	72	10	62

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1. Организационное занятие*

Знакомство с детьми, запись данных в журнал, рассказ об ансамбле бального танца «Настроение». Просмотр видеоматериалов выступлений ансамбля, танцевальных конкурсов.

### *2. История танцев.*

Возникновение танцев «Ча-ча-ча», «Медленный вальс», «Квикстеп», «Джайв». Становление и развитие танцевального движения. Темп. Музыкальный размер.

### *3. Разминка.*

Разминка в виде аэробики и спортивной гимнастики. Изучение в качестве разминки и разогревания мышц простейших элементов танцев. Работа с

зеркалом.

#### ***4.Растягивание. Упражнения по пластике.***

Упражнения по пластике включают в себя упражнения для развития гибкости тела, растягивания мышц шеи, рук, ног (стопы и колени отдельно), корпуса.

#### ***5. Латиноамериканский танец***

Изучение техники исполнения европейских и латиноамериканских танцев.

##### «Ча-ча-ча».

Тайм-степ. Закрытое основное движение. Чек (Нью-Йорк). Рука в руке. Спот - поворот влево, вправо. Поворот под рукой вправо, влево.

##### «Джайв»

Основное движение на месте. Основное фолловой движение (Фолловой рок).

Фолловой раскрытие. Звено (Линк рок). Перемена мест слева направо.

Перемена мест направо слева.

#### ***6. Европейский танец***

##### «Медленный вальс»

Закрытые перемены с ПН и ЛН. Натуральный поворот. Обратный поворот.

Натуральный спин-поворот.

##### «Квикстеп»

Четвертной поворот направо. Натуральный поворот. Прогрессивное шассе.

Локк вперед. Развивающий танец.

#### ***7. Конкурсная программа***

Конкурс по спортивным бальным танцам как итоговое занятие в конце учебного года. В программу конкурса входят следующие танцы: «Ча-ча-ча», «Джайв», «Медленный вальс», «Квикстеп».

#### ***9.Концертные выступления***

Постановочная работа над ансамблевыми композициями, отработка и изучение концертных номеров для показательных выступлений.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН .

II уровень - 6 часов в неделю

4,5,6 год обучения

<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>В том числе</i>	
		<i>теория</i>	<i>практика</i>
<i>Организационное занятие</i>	2	1	1
<i>История танца</i>	2	2	
<i>Разминка</i>	10	2	8
<i>Упражнения по пластике. Растягивание</i>	10	2	8
<i>Латиноамериканский танец</i>			
Ча – ча – ча	12	2	10
Джайв	12	2	10
Румба	12	2	10
Самба	10	2	8
<i>Европейский танец</i>			
Медленный вальс	12	2	10
Квикстеп	12	2	10
Танго	12	2	10
<i>Танцевальные композиции средней сложности</i>			
Ча- ча – ча	15	2	13
Джайв	15	2	13
Медленный вальс	15	2	13
Квикстеп	15	2	13
Танго	15	2	13
<i>Конкурсная программа</i>	8		8
<i>Концертные выступления</i>	12		12
<b><i>Итого</i></b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***1. Организационное занятие***

Сбор детей после каникул. Просмотр видеоматериалов выступлений ансамбля, танцевальных конкурсов. Знакомство с программой обучения .

### ***2. История танцев.***

Возникновение танцев румба, самба и танго. Темп. Музыкальный размер этих танцев.

### ***3. Разминка.***

Разминка в виде аэробики и спортивной гимнастики. Комплекс упражнений на гибкость - повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Силовые упражнения – укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног. Сочетание силы и гибкости, упражнения на выносливость – повышение выносливости и устойчивости по отношению к интенсивным или длительным нагрузкам. Скоростная подготовка. Быстрая ходьба, легкий бег, прыжки, подскоки и т.п.

### ***4. Растягивания. Упражнения по пластике.***

Растягивания мышц шеи, рук, ног (стопы и колени отдельно), корпуса.

### ***5. Латиноамериканский танец***

«Ча-ча-ча».

*Повторение ранее изученных элементов:*

Тайм-степ. Закрытое основное движение. Чек (Нью-Йорк). Рука в руке. Спот - поворот влево, вправо. Поворот под рукой вправо, влево.

*Изучение новых элементов:*

Открытое основное движение. Три ча-ча-ча вперед, назад. Веер. Хоккейная клюшка. Алемана. Раскрытие вправо. Закрытый хип – твист. Натуральный волчок.

«Джайв»

*Повторение ранее изученных элементов:*

Основное движение на месте. Основное фолловой движение (Фолловой рок).

Фолловой раскрытие. Звено (Линк рок). Перемена мест слева направо.

Перемена мест направо слева.

*Изучение новых элементов:*

Смена рук за спиной. Хлыст. Американский спин. Променадный ход медленный. Променадный ход быстрый. Хлыст раскрытие. Стой и иди.

Ветряная мельница. Испанские руки. Раскручивание от руки.

«Румба»

Основное движение. Прогрессивный ход вперед, назад. Спот - повороты вправо, влево. Поворот под рукой вправо, влево. Рука в руке. Веер.

Алемана. Хоккейная клюшка. Раскрытие вправо. Закрытый хип – твист.

Кукарача. Боковой шаг. Натуральный волчок. Чек (Нью-Йорк).

## ***6.Европейский танец***

«Медленный вальс»

*Повторение ранее изученных элементов:*

Закрытые перемены с ПН (правая нога) и ЛН (левая нога). Натуральный поворот. Обратный поворот. Натуральный спин-поворот.

*Изучение новых элементов:*

Виск. Шассе из ПП (синкопированное шассе)

«Квикстеп»

*Повторение ранее изученных элементов:*

Четвертной поворот направо. Натуральный поворот. Прогрессивное шассе.

Локк вперед.

*Изучение новых элементов:*

Натуральный поворот с хезитейшн. Натуральный пивот – поворот.

Натуральный спин- поворот. Обратный шассе поворот.

«Танго»

Ход с ЛН и ПН. Прогрессивный боковой шаг. Прогрессивное звено.

Закрытый променад. Рок поворот. Открытый обратный поворот. Корте

назад. Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге. Открытый

променад. Роки на ЛН и ПН. Натуральный твист – поворот. Натуральный

променадный поворот. Променадное звено. Форстеп. Открытый променад назад. Внешние свивлы. Променад фолловой. Форстеп перемена. Браш степ.

### ***7. Танцевальные композиции средней сложности***

#### **«Ча-ча-ча».**

Локк вперед в открытой позиции 2 т. Закрытый хип- твист 1 т. Раскрытие вправо 1 т. Три ча-ча-ча 4 т. Нью- Йорк 2 т. Алемана 1 т.

#### **«Джайв»**

Основное фолловой движение 2 т. Смена мест слева направо 1 т. Основное движение друг к другу 2 т. Стоп энд гоу 2 т. Смена мест справа налево 1 т. Смена рук за спиной 2 т. Американский спин 2 т.

#### **«Румба»**

Основное движение 1 т. Закрытый хип твист 1 т. Хоккейная клюшка 2 т. Кукарача 4 т. Натуральный Волчок 2 т. Чек 1 т. Алемана 1 т.

#### **«Медленный вальс»**

Правый поворот 1 т. Натуральный спин - поворот 1 т. Левый поворот 3 т. Виск 1 т. Шассе из променадной позиции 1 т.

#### **«Квикстеп»**

Правый поворот 1т. Спин поворот 1 т. Шассе влево 1 т. Шассе по дуге 1 т. Локк вперед 1 т.

#### **«Танго»**

Прогрессивное звено. Закрытый променад. 2 шага, левый поворот с открытым окончанием. Свивл. Чейз из променада. Виск. Локк в променаде. Закрытие (вторая часть променадного линка). Файв-степ. Закрытый променад.

### ***8. Конкурсная программа***

В программу конкурсов входят следующие танцы:

«Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго».

### ***9. Концертные выступления***

Постановочная работа над ансамблевыми композициями, дальнейшая отработка и изучение концертных номеров для показательных выступлений.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН .

III уровень - 6 часов в неделю

7,8,9,10 год обучения.

<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>В том числе</i>	
		<i>теория</i>	<i>практика</i>
<i>Организационное занятие</i>	2	1	1
<i>История танца</i>	2	2	
<i>Разминка</i>	8	2	6
<i>Упражнения по пластике.</i> <i>Растягивание</i>	8	2	6
<i>Латиноамериканский танец</i>			
Ча – ча – ча	8	1	7
Джайв	8	1	7
Румба	8	1	7
Самба	8	1	7
Пасодобль	6	1	5
<i>Европейский танец</i>			
Медленный вальс	10	1	9
Квикстеп	10	1	9
Танго	10	1	9
Венский вальс	10	1	9
<i>Танцевальные композиции повышенной сложности</i>			
Ча- ча – ча	12		12
Джайв	12		12
Румба	12		12
Самба	12		12
Медленный вальс	12		12
Квикстеп	12		12
Танго	12		12
<i>Конкурсная программа</i>	16		16

<i>Концертные выступления</i>	18		18
<i>Итого</i>	<i>216</i>	<i>16</i>	<i>200</i>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***1. Организационное занятие***

Сбор детей после каникул. Просмотр видеоматериалов выступлений ансамбля, танцевальных конкурсов. Составление графика индивидуальных занятий. Знакомство с расписанием соревнований.

### ***2. История танцев.***

Возникновение танцев «Пасодобль» и «Венский вальс». Темп. Музыкальный размер этих танцев.

### ***3. Разминка.***

Разминка в виде аэробики и спортивной гимнастики. В разминку вводятся танцевальные движения основных изученных ранее танцев.

### ***4. Растягивания. Упражнения по пластике.***

Упражнения по пластике включают в себя упражнения для развития гибкости тела. Растягивание мышц шеи, рук, ног (стопы и колени отдельно), корпуса.

### ***5. Латиноамериканский танец***

«Ча-ча-ча».

*Повторение ранее изученных элементов:*

Тайм-степ. Закрытое основное движение. Чек (Нью-Йорк). Рука в руке.

Спот - поворот влево, вправо. Поворот под рукой вправо, влево.

*Изучение новых элементов:*

Открытое основное движение. Три ча-ча-ча вперед, назад. Веер. Хоккейная клюшка. Алемана (окончание А). Раскрытие вправо. Закрытый хип – твист.

Натуральный волчок (окончание А). Раскрытие из обратного волчка. Алемана (окончание В). Натуральный волчок (окончание В). Спираль. Аида. Три ча-ча-ча в променадной и контрпроменадной позиции. Ронд – шассе. Хип – твист – шассе. Турецкое полотенце. Кубинский брейк в открытой позиции.

«Джайв»

*Повторение ранее изученных элементов:*

Основное движение на месте. Основное фолловей движение (Фолловей рок). Фолловей раскрытие. Звено (Линк - рок). Перемена мест слева направо. Перемена мест направо слева. Смена рук за спиной. Хлыст. Американский спин. Променадный ход медленный. Променадный ход быстрый. Хлыст раскрытие. Испанские руки. Раскручивание от руки.

*Изучение новых элементов:*

Простой спин. Цыплячий ход. Изогнутый хлыст. Свивлы носок-каблук. Флики в брейк. Смена мест справа налево с двойным спином. Перекрученная смена мест слева направо. Двойной хлыст с кроссом. Обратный хлыст. Перекрученное фолловей-раскрытие. Болл чейндж.

«Румба»

*Повторение ранее изученных элементов:*

Основное движение. Прогрессивный ход вперед, назад. Спот повороты вправо, влево. Поворот под рукой вправо, влево. Рука в руке. Веер. Алемана. Хоккейная клюшка. Раскрытие вправо. Закрытый хип – твист. Кукарача. Боковой шаг. Натуральный волчок. Чек (Нью-Йорк).

*Изучение новых элементов:*

Открытый хип – твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка. Спираль. Аида. Фехтование. Альтернативное основное движение. Кики ход вперед, назад. Три тройки. Усложненный хип – твист. Раскрытие влево и вправо. Локон. Кубинские роки.

Пасодобль

Позиция корпуса. Променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП) позиции. Имитация тореро на арене: атака, удар мулеты, сюр пляс (переступание с ноги на ногу), экар. Счет 1.2.-1.2.; 1234; 12345678. Апель. Закрытая позиция. Основное движение. Сюр пляс. Основное движение вперед и назад. Основное движение без поворота или по дуге.

## **6. Европейский танец**

«Медленный вальс»

*Повторение ранее изученных элементов:*

Закрытые перемены с ПН и ЛН. Натуральный поворот. Обратный поворот.

Натуральный спин - поворот. Виск. Шассе из ПП (синкопированное шассе).

*Изучение новых элементов:*

Закрытый импетус. Перемена хезитейшн. Внешняя перемена. Обратное корте. Виск назад. Основное плетение. Двойной обратный спин. Обратный пивот. Локк назад. Прогрессивное шассе направо. Закрытый телемарк. Открытый телемарк и кросс хезитейшн. Открытый телемарк и крыло. Открытый импетус и кросс хезитейшн. Открытый импетус и крыло. Внешний спин. Поворотный Локк.

«Квикстеп»

*Повторение ранее изученных элементов:*

Четвертной поворот направо. Натуральный поворот. Прогрессивное шассе. Локк вперед. Натуральный поворот с хезитейшн. Натуральный пивот поворот. Натуральный спин поворот. Обратный шассе поворот.

*Изучение новых элементов:*

Закрытый импетус. Локк назад. Обратный пивот. Прогрессивное шассе направо. Типл шассе направо. Бегущее окончание. Натуральный поворот и локк назад. Двойной обратный спин. Быстрый открытый обратный. Фиштейл. Бегущий правый поворот. Четыре быстрых бегущих. V-6, Закрытый телемарк.

«Танго»

*Повторение ранее изученных элементов:*

Ход с ЛН и ПН. Прогрессивный боковой шаг. Прогрессивное звено. Закрытый променад. Рок поворот. Корте назад. Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге. Открытый променад. Роки на ЛН и ПН. Натуральный твист поворот. Натуральный променадный поворот. Променадное звено. Форстеп. Открытый променад назад. Внешние свивлы. Променад фолловей. Форстеп перемена. Браш степ.

*Изучение новых элементов:*

Фоллвей форстеп. Оверсвей. Основной обратный поворот. Чейс. Обратный фолловей и слип пивот. Файвстеп.

**7. Танцевальные композиции повышенной сложности**

Построение композиций – основной процесс создания базовых и в дальнейшем более сложных частей по всей программе европейских и латиноамериканских танцев.

#### «Ча-ча-ча».

Чек назад 2,3. Хип твист шассе 4и1. Чек вперед 2,3. Ронд шассе 4и1. Поворот влево 2,3. Лок 4и1. Поворот вправо 2,3. Лок 4 и1. Поворот у П. влево, Д-смена ног 2,3. Лок 4 и1. Открытый хип твист выходом 2,3,4 и1, 2,3,4 и1, в веерную позицию (у Д. пробег. Шаги) Хоккейная клюшка 2,3,4 и1, 2,3,4 и1. Нью-Йорк 2,3. Ронд шассе у обоих 4 и1. Алемана, Турецкое полотенце 2,3,4 и1, 2,3,4 и1, 2,3,4 и1, 2,3,4и1, 2,3. 3 ча-ча-ча 4и1, 2и3, 4и1. Чек, Ронд у П., шассе у Д. 2,3,4 и1. Синк. Нью-Йорк у Д., разворот у П. 2 и 3 и 4 и1. Синк. Куб. брейк 2 и 3, 4 и 1. Вариант Нью-Йорка, стилизованный под прыжок 2,3. Поворот Д. вправо, у П. Шассе влево 4 и 1. Нью-Йорк 2,3. Рука к руке 4 и1, 2,3. Переход 4 и1, 2,3. Поворот Д. под рукой влево 4и1, 2,3. Алемана 4и1, 2,3.

#### Джайв

Шаг в променаде (кик –бол-чейндж) 1-8. Смена мест с дв. Пов Д. 1-4. Стоп анд гоу 1-8. Смена мест слева направо 1-6. Смена мест справа налево 1-6. Цыпл. Шаги 1-8. Локи в линию на Д. 1-4. Смена мест с поворотом на 3 шагах 1-6. Твист 1-8. Прыжки 1-8. Хил пул свивл. с задержкой 1-8, 1,2, 3-задержка, и 4-прыжок. Шассе, степ хоп в 2 стороны 1-8. Шассе, кик – бол - чейндж назад 1-8. Волчок (хлыст) 1-8.

#### Румба

Открытый хип твист 4,1,2,3. Спираль 4,1. Аида (дв. пов. Д) 2,3, 4,1. Роки 2,3. Шаг, Точка 4,1. Приставка, шаг, приставка, шаг и 2,3, 4,1. Шаг со снижением накрест 2,3. Шаги в контрпроменаде 4,1,2,3,4,1. Кукарача 2,3. Нью-Йорк 4,1, 2,3. Алемана 4,1, 2,3. Леска спининга 4,1, 2,3. Раскрытие 4,1, 2,3. Спираль с дв. пов. Д. в поз. Веера 4,1,2,3,4,1,2,3. Три алеманы 4,1,2,3,4,1,2,3,4,1,2,3. Поворот 4,1, 2,3. Разворот, свивл, бок шаг, шаг с точкой 4,1,2,3,4,1,2и3,4,1и2,3. Выход в контрпроменад, приставка, перенос веса с ноги на ногу. Нью-Йорк 4,1, 2,3. Рука к руке 4 и1, 2,3. Алемана 4,1, 2,3.

#### «Самба»

Зигзаг 1&2&3&4. Поворот 5&6. Вольта 7&8. Вращение к руке 1-8. Левый поворот 1-8. Ботафога 1-4. Задержанная вольта 5&6,7&8. Соло поворот Д., самба-ход П. 1-4. Вольта по кругу 5-8. Локи вдоль ЛТ 1-6. Боковой шаг вдоль ЛТ, кросс 7&8. Шаг назад вдоль ЛТ, вольта 1&2. Самба-ход на месте 3&4,5&6. Ботафога 7&8. Прогрессивный самба-ход 1&2. Боковой самба-ход 3&4. Бег в променаде 5&6,7&8,1&2,3&4. Вольта 5&6. Меренга &7&8.

#### «Танго»

Форстеп QQS&S. Синкопированный лок из ПП SQQ&. Левый поворот с открытым окончанием QQSQQS. Свивел S&. Лок с окончанием в ПП Q&Q. Натуральный променадный поворот SQQS. Рок-поворот QQS. Шассе в центр боком SQ&. Форстеп в повороте QQS&S. Твист поворот QQSQQS. Боллчейндж Q&Q. Фоловей шассе променад SQQQQQQQ&Q. Закрытый променад SQQS.

#### «Медленный вальс»

Правый поворот 1 т. Импетус поворот 1т. Выход из променада с окончанием в позицию лока 1т. Фоловей + талемарк 2т. 1-я часть волны 1т. Прогрессивное шассе вправо по дуге 1т. Спин поворот 1т. Поворотный лок в углу 1т. Крыло 1т. Прогрессивное шассе вправо 1т. Три шага по дуге 1т. Шассе 1т.

#### «Квикстеп»

Правый поворот SQQ. Спин поворот SSS. Прогрессивное шассе вправо QQS. Лок в центр QQ. Левый поворот SQQ. Четыре быстрых бегущих SQQQQS. Правый открытый поворот SQQSQQ. Шассе вдоль ЛТ SQQS. Открытая перемена в углу SQQ. Лок назад в центр SQQS. Внешняя перемена SQQ. Шассе SQQS.

### **8. Конкурсная программа**

Активное участие в конкурсах по спортивным бальным танцам. Основные принципы участия в соревнованиях. Этикет во время конкурсов.

В программу конкурсов входят следующие танцы:

«Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Самба», «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго», «Венский вальс».

## **9. Концертные выступления**

Включение в программу концертных выступлений сольных пар и ансамбля. Постановочная работа над ансамблевыми композициями, дальнейшая отработка и изучение концертных номеров для показательных выступлений. Формирование единой концертной программы для творческого отчета.

### **Планируемые результаты**

#### **1. К концу I уровня обучающиеся должны:**

- уметь контролировать свои движения;
- обладать чувством ритма и музыкальности;
- знать элементы первой группы сложности латиноамериканской и европейской программы;
- танцевать простейшие вариации из этих элементов, выступать на конкурсах и концертах.

#### **2. К концу II уровня обучающиеся должны:**

- уметь обыгрывать танцевальные композиции в стиле каждого танца;
- знать элементы второй группы сложности латиноамериканской и европейской программы, танцевать вариации;
- уметь взаимодействовать с партнёром во время танца;
- проявлять своё воображение и импровизировать в ходе построения танцевальных номеров.

#### **3. К концу третьего уровня обучающиеся должны:**

- знать элементы третьей группы сложности латиноамериканских и европейских программ;
- свободно выполнять танцевальные вариации;
- уметь импровизировать в ходе построения композиции;
- иметь высокую технику исполнения всех элементов;
- знать правила участия в соревнованиях и выполнять их.

### Форма аттестации

По программе предусмотрена аттестация обучающихся. Нулевая аттестация не проводится, т.к. не предполагается отбор детей, и дети, в основном приходят, не владея танцевальными навыками. Промежуточная аттестация проводится после каждого года обучения.

Формы аттестации:

- Контрольные занятия
- Концерты для родителей внутри коллектива.
- Участие в учрежденческих и городских мероприятиях и праздниках.
- Участие в фестивалях и конкурсах.
- Проведение итоговых концертов в конце учебного года.

Основной формой аттестации являются конкурсы.

### Оценочные материалы

#### Очки, присуждаемые парам за участие в конкурсе

Таблица № 1

занятое место	3 6	7 12	13 18	19 24	25 30	31 36	37 42	43 48	49 54	55 60	61 66	67 72	73 78	79 84	85 90	91 96
1	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17
2		1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16
3			2	2	3	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	15
4			1	1	2	2	3	3	5	6	7	8	9	10	11	13
5				1	1	1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	12
6					1	1	1	2	4	5	6	7	8	9	10	12
7					1	1	1	1	2	2	4	5	6	7	8	9
8					1	1	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8
9						1	1	1	1	1	2	3	4	5	6	7
10							1	1	1	1	1	2	3	4	5	6
11							1	1	1	1	1	1	2	3	4	4
12							1	1	1	1	1	1	1	2	2	2

Все пары, вошедшие в 1\2 участвующих в конкурсе пар, получают 1 очко

Таблица № 2

переход			
из Е в Д	16-26	из С в В	20-28
из Д в С	18-28	из В в А	28-34
		из А в S	

## Терминология

Знание терминологии определяется с помощью тестов, составленных в соответствии с Правилами Союза танцевального спорта России «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении» (2015 год).

## Медленный вальс (Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
16.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
17.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)
<b>Фигуры класса «D»</b>		
18.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин

№ п/п	Английское название	Русское название
19.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
20.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
21.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
22.	Cross Hesitation	Кросс хэзитэйшн
23.	Wing	Крыло
24.	Outside Spin	Наружный спин
25.	Underturned Outside Spin	Недовернутый наружный спин
26.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот )
27.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
28.	Closed Wing	Закрытое крыло
29.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
30.	Hover Corte	Ховер кортэ
31.	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск
<b>Фигуры класса«C»</b>		
32.	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй натуральный поворот
33.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
34.	Passing Natural Turn	Проходящий натуральный поворот
35.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

### Танго (Tango)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса«D»</b>		
1.	Walk	Ход
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3.	Progressive Link	Поступательное звено
4.	Closed Promenade	Закрытый променад
5.	Open Finish	Открытое окончание
6.	Open Promenade	Открытый променад
7.	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Натуральный рок поворот)
8.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)
9.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием)
10.	Basic Reverse Turn	Основной реверсивный поворот
11.	Back Corte	Кортэ назад
12.	Progressive Side Step Reverse Turn	Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге

№ п/п	Английское название	Русское название
13.	Methods of Preceding Any Promenade Figure	Методы выхода в ПП
14.	Rock Back on RF	Рок назад на ПН
15.	Rock Back on LF	Рок назад на ЛН
16.	Natural Twist Turn	Натуральный твист поворот
17.	Natural Promenade Turn -Natural Promenade Turn Into Rock Turn	Натуральный променадный поворот Натуральный променадный поворот в рок поворот
18.	Promenade Link	Променадное звено
19.	Four Step	Фор стэп
20.	Back Open Promenade	Открытый променад назад
21.	Outside Swivel - Outside Swivel To R, - Outside Swivel Turning L, - Outside Swivel After 1-2 Of Reverse Turn (Reverse Outside Swivel)	Наружный свивл -Наружный свивл вправо, - Наружный свивл с поворотом влево, - Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл)
22.	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фор стэп
23.	Four Step Change	Фор стэп чендч
24.	Brush Tap	Браш тэп
25.	Five Step, including Mini Fivestep	Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп
26.	Whisk	Виск
27.	Back Whisk	Виск назад
28.	Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад
29.	Chase - Alternative Endings After Step 5 Chase	Чейс -Альтернативные окончания после шага 5 чейса
30.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
<b>Фигуры класса «С»</b>		
31.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)
32.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
33.	Outside Spin	Наружный спин
34.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот

### Венский вальс (Viennese Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Танец исполняется с «Е» класса</b>		

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

### Фокстрот (Foxtrot)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Танец исполняется с «С» класса</b>		
1.	Feather (Feather Step)	Перо (Перо шаг)
2.	Three Step	Тройной шаг
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
5.	Feather Finish	Перо окончание
6.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
7.	Natural Weave	Натуральное плетение
8.	Change of Direction	Смена направления
9.	Basic Weave (Weave)	Основное плетение (Плетение)
10.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
11.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
12.	Feather Ending	Перо из ПП
13.	Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP)	Открытый натуральный поворот из ПП (Проходящий натуральный поворот из ПП)
14.	Outside Swivel	Наружный свивл
15.	Top Spin	Топ спин
16.	Hover Feather	Ховер перо
17.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
18.	Natural Telemark	Натуральный тэлемарк

№ п/п	Английское название	Русское название
19.	Hover Cross	Ховер кросс
20.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
21.	Weave from PP	Плетение из ПП
22.	Reverse Wave	Реверсивная волна
23.	Natural Twist Turn - With Natural Weave Ending, - with Closed Impetus and Feather Finish Ending - with Open Impetus Ending	Натуральный твист поворот -с натуральным плетение-окончанием, -с закрытым импетусом и перо окончанием, - с открытым импетус окончанием
24.	Curved Feather	Изогнутое перо
25.	Back Feather	Перо назад
26.	Natural Zig-Zag from PP	Натуральный зигзаг из ПП
27.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
28.	Natural Hover Telemark	Натуральный ховер тэлемарк
29.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием
30.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое натуральное плетение из ПП (Бегущее плетение)
31.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
32.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
33.	Extended Reverse Wave	Продолженная реверсивная волна
34.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
35.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
36.	Whisk	Виск
37.	Back Whisk	Виск назад
38.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
39.	Outside Spin	Наружный спин

### Квикстеп (Quickstep)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
2.	QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
16.	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
17.	V6	Ви 6
<b>Фигуры класса«D»</b>		
18.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
19.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
20.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
21.	Cross Chasse	Кросс шассе
22.	Running Right Turn	Бегущий реверсивный поворот
23.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
24.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
25.	Cross Swivel	Кросс свивл
26.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
27.	Change of Direction	Смена направления
28.	Whisk	Виск
29.	Back Whisk	Виск назад
30.	Fishtail	Фиштэйл

№ п/п	Английское название	Русское название
31.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
32.	Rumba Cross	Румба кросс
33.	Tipsy to Right	Типси вправо
34.	Tipsy to Left	Типси влево
35.	Hover Corte	Ховер кортэ
36.	Natural Turn Back Lock Step Running Finish	Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание
37.	Open Impetus Turn	Открытый импульс поворот
38.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
39.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)
<b>Фигуры класса«С»</b>		
40.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
41.	Outside Spin	Наружный спин
42.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
43.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

### Самба (Samba)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса«Е»</b>		
1.	Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)

№ п/п	Английское название	Русское название
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
9.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание
16.	Corta Jaca	Корта джака
17.	Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left)	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)
<b>Фигуры классов «D» и «C»</b>		
18.	Closed Rocks	Закрытые роки
19.	Open Rocks	Открытые роки
20.	Back Rocks (Backward Rocks)	Роки назад
21.	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
22.	Reverse Roll	Реверсивный ролл
23.	Three Step Turn	Поворот на трёх шагах
24.	Samba Locks	Самба локи
25.	Rhythm Bounce	Ритм баунс
26.	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Методы смены ног
27.	Shadow Travelling Volta	Вольта в продвижении в теневой позиции
28.	Shadow Circular Volta	Вольта по кругу в теневой позиции
29.	Contra Bota Fogos	Контра бота фого
30.	Roundabout (Circular Voltas to Right or Left)	Карусель (Вольта по кругу вправо и влево)
31.	Natural Roll	Натуральный ролл
32.	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променад и контр променад
33.	Cruzados Locks in Shadow Position	Крузадо локи в теневой позиции
34.	Cruzados Walks	Крузадо шаги

### Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «E»</b>		

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chasse to side – to Right and to Left</li> <li>– Compact Chasse</li> <li>– RF and LF Forward Lock</li> <li>– LF and RF Backward Lock</li> <li>– Ronde Chasse</li> <li>– Twist Chasse (Hip Twist Chasse)</li> <li>– Slip Chasse (Slip-Close Chasse)</li> </ul>	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Шассе в сторону – вправо и влево</li> <li>– Компактное шассе</li> <li>– Лок вперед с ПН и с ЛН</li> <li>– Лок назад с ЛН и с ПН</li> <li>– Ронд шассе</li> <li>– Твист шассе (Хип твист шассе)</li> <li>– Слип шассе (Слип-клоус шассе)</li> </ul>
2.	Basic Movements (Closed *, Open, in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, *в открытой позиции, на месте)
3.	New York * (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк *(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Step as Side Basic*	Тайм стэп, как основное движение в сторону*
12.	Fan*	Веер*
13.	Alemana	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
15.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
16.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
17.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
18.	Cuban Break <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cuban Break in Open Position</li> <li>– Cuban Break in Open CPP</li> </ul>	Кубинский брэйк <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кубинский брэйк в открытой позиции</li> <li>– Кубинский брэйк в открытой контр ПП</li> </ul>
19.	Split Cuban Break <ul style="list-style-type: none"> <li>– Split Cuban Break in Open PP</li> <li>– Split Cuban Break in Open CPP</li> </ul>	Дробный кубинский брэйк <ul style="list-style-type: none"> <li>– Дробный кубинский брэйк в открытой ПП</li> <li>- Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП</li> </ul>
20.	Turkish Towel*	Турецкое полотенце*

№ п/п	Английское название	Русское название
21.	Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП
22.	Natural Top	Натуральный волчок
23.	Cross Basic*	Кросс бэйсик*
<b>Фигуры класса «D» и «C»</b>		
24.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из реверсивного волчка
25.	Aida	Аида
26.	Spiral	Спираль
27.	Curl	Локон
28.	Rope Spinning	Роуп спиннинг
29.	Reverse Top	Реверсивный волчок
30.	Chase	Чейс
31.	Sweetheart	Свитхарт (Возлюбленная)
32.	Hip Twist Spiral (Close Hip Twist Spiral)	Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием)
33.	Follow My Leader	Следуй за мной
34.	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Смены ног (Методы смены ног)
35.	Advanced Hip Twist	Усложненный хип твист
*	Guapacha Timing (“whappacha”)	Тайминг «гуапача» (может применяться для фигур отмеченных*)

### Румба (Rumba)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «D»</b>		
1.	Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
2.	Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения
3.	Cucarachas	Кукарача
4.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
5.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
6.	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево
7.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
8.	Hand to Hand	Рука к руке
9.	Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие

№ п/п	Английское название	Русское название
10.	Side Steps to Left or Right	Шаги в сторону влево и вправо
11.	Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
12.	Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»
13.	Fan	Веер
14.	Alemana	Алемана
15.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
16.	Natural Top	Натуральный волчок
17.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
18.	Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Натуральное раскрытие вправо
19.	Closed Hip Twist в редакции [1]	Закрытый хип твист
20.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
21.	Reverse Top	Реверсивный волчок
22.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из реверсивного волчка
23.	Aida (Fallaway)	Аида (Фоллэвэй)
24.	Spiral	Спираль
25.	Curl	Локон
26.	Rope Spinning	Роуп спиннинг
27.	Fencing	Фэнсинг
28.	Sliding Doors	Скользящие дверцы
29.	Progressive Walks Forward and Backward - in Closed, Open Position; - Left, Right Side Position; - Solo	Поступательные шаги вперед или назад - в закрытой, открытой позиции; - в левой, правой боковой позиции; - соло
30.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист
<b>Фигуры класса «С»</b>		
31.	Three Threes	Три тройки
32.	Three Alemanas	Три алеманы
35.	Circular Hip Twist (Continuous Circular Hip Twist)	Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу)
36.	Advanced Hip Twist	Усложненный хип твист

## Пасодобль (PasoDoble)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Танец исполняется с «С» класса</b>		
1.	Appel	Аппэль
2.	Syncopated Appel	Синкопированный аппэль
3.	Sur Place	На месте
4.	Basic Movement	Основное движение
5.	Chasses to Right or Left (including Elevations)	Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема)
6.	Drag	Дрэг
7.	Displacement (also Attack)	Перемещение (включая Атаку)
8.	Promenade Link	Променадное звено
9.	Promenade Close	Променадная приставка
10.	Promenade	Променад
11.	Ecart (Fallaway Whisk)	Экар (Фоллэвэй виск)
12.	Separation	Разъединение
13.	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
14.	Separation with Lady's Caping Walks to Fallaway Whisk	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск
15.	Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk)	Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск)
16.	Fallaway Ending to Separation	Фоллэвей-окончание к разъединению
17.	Huit	Восемь
18.	Sixteen	Шестнадцать
19.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад
20.	Grand Circle	Большой круг
21.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
22.	La Passe	Ла пасс
23.	Banderillas	Бандерильи
24.	Twist Turn	Твист поворот
25.	Fallaway Reverse Turn	Реверсивный фоллэвэй поворот
26.	Coup de Pique, Coup de Pique Couplet	Удар пикой
27.	Syncopated Coup de Pique	Синкопированный удар пикой
28.	Spanish Lines	Испанские линии

№ п/п	Английское название	Русское название
29.	Flamenco Taps	Дроби фламенко
30.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
31.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП
32.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
33.	Fregolina (also Farol)	Фрэголина (включая Фарол)
34.	Twists	Твисты
35.	Chasse Cape	Шассе плащ
36.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног
37.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП
38.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги

### Джайв (Jive)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	Basic in Place	Основное движение на месте
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено
5.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
6.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
7.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
8.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
9.	American Spin	Американский спин
10.	Stop and Go	Стоп энд гоу
11.	Whip	Хлыст
12.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
13.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
14.	Toe Heel Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
15.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
16.	Rolling off the Arm	Раскручивание
17.	Flicks Into Break	Флики в брэйк
18.	Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)
19.	Chicken Walks	Шаги цыпленка
20.	Windmill	Ветряная мельница
<b>Фигуры класса «D»</b>		
21.	Mooch	Муч
22.	Spanish Arms	Испанские руки
23.	Simple Spin	Простой спин
24.	Miami Special	Майами спешиал
25.	Curly Whip	Кёли вип
26.	Reverse Whip	Реверсивный хлыст
27.	Stalking Walks, Flicks and Break (Flicks Into Break)	Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк)
<b>Фигуры класса «C»</b>		
28.	Shoulder Spin	Шоулдер спин
29.	Chugging	Чаггин
30.	Catapult	Катапульта

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Оборудование*

1. Телевизор
2. DVD- проигрыватель
3. Музыкальный центр

### *CD - диски*

1. Комплект CD- дисков «Данс Коллекшн. Танц –пол», Лайт\хаус. ЕМИ. Лондон.2002 - 2007
2. Комплект CD- дисков «Танцевальная жизнь. Танцевальная классика», Джоз Ван Хемерт трейд марк, Роттердам. 2004 – 2009
3. CD- диск - Сборник: Лучшие бальные танцы. Часть 1 и 2 (mp3). 2009.

### *DVD - диски*

1. «Методика преподавания бальных танцев. Латиноамериканская программа»
2. «Методика преподавания бальных танцев. Европейская программа»
3. «Популярные английские вариации. Европейские танцы».
4. «Популярные английские вариации. Латиноамериканские танцы.»
5. Бальные танцы с Анжелой Риппон [2005 г., Бальные танцы, DVDRip]
6. Line Figure Combinations (Вальс, Танго, Медленный фокстрот и Квикстеп). Mirko Gozzoli [Стандарт. Бальные танцы/Standard. Ballroom Dance, DVDRip].

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Интернет – ресурсы:

- [www.dancesport.ru](http://www.dancesport.ru) - танцевальный спорт и бальные танцы
  - [www.ftsr.ru](http://www.ftsr.ru) - Федерация танцевального спорта России
  - [rdu.ru](http://rdu.ru) - Русский танцевальный союз
  - [dancelife.ru](http://dancelife.ru) - Спортивные бальные танцы
  - [www.tancor.ru](http://www.tancor.ru) - о бальных и спортивных танцах
  - [uraldance.ru](http://uraldance.ru) - Федерация танцевального спорта Свердловской области
2. Беликова А.Н. Бальные танцы. - М.: Советская Россия, 1985.
3. Борзов А.А. Бальные танцы. - М.: Советская Россия, 1986.
4. Дополнительная образовательная программа по спортивным танцам  
Кривошеевой С.В., Богдановой И.Н. - [mechta-dance.ru](http://mechta-dance.ru)
5. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов.  
2004.