

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета МУДО ЦВР  
Протокол № 10 от 11.05.2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«МАСТЕРА ТАНЦА»  
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 9-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Осокин Денис Александрович,  
педагог дополнительного  
образования.

г. Оленегорск

2023 год

## Пояснительная записка

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью её теоретического осмысления и верного практического решения.

Бальный танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью современного эстрадного танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования.

В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Плавные, ритмичные и энергичные движения под красивую мелодичную и зажигательную музыку доставляют эстетическое наслаждение детям, которые в силу своих возрастных склонностей особенно стремятся к движениям, к ритмике.

В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

В выполнении учебно-воспитательных задач решающее значение принадлежит репертуару и методам работы. Основными критериями отбора современных эстрадных танцев является их художественная ценность, соответствие современным эстетическим требованиям. В процессе работы над репертуаром педагог должен развивать у учащихся чувство любви к танцевальному искусству своей страны и уважение к танцевальной культуре других народов.

Материал программы делится на несколько разделов. Все разделы органично связаны между собой, но в то же время каждый из разделов имеет свою конкретную задачу и содержание по формированию знаний, умений и навыков.

Принципы, реализуемые в программе:

- *принцип опоры на интерес* – один из самых важных. Каждый педагог дополнительного образования прекрасно понимает важность своего труда: дети сами приходят в нашу систему, тянутся к теплоте, доверительному общению. Им интересно и должно быть еще интереснее;

- *принцип учета индивидуальных особенностей* ребенка обязателен для получения хороших результатов. Педагог, старается добиться раскрытия в танце каждого ребенка как личности.

Основная специфика программы состоит в следующем. Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени

учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Мастера танца» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);

- «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);

- требованиями и нормами СанПиН 2.4.3648-20, 1.2.3685-21 и другими законодательными актами Российской Федерации;

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления.

Программа **продвинутого уровня**, предназначена для учащихся в возрасте 9-17 лет, имеющих склонность к танцевальной деятельности, обладающих выносливостью, трудолюбием, музыкальными и творческими способностями и увлеченных искусством танца.

Количество учащихся в группе – 6-8 человек.

Срок реализации программы – 1 год (288 часов).

Занятия проводятся всем составом 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 2 часа – индивидуальное обучение.

**Цель** программы - создание благоприятных условий для раскрытия творческих, музыкальных и физических способностей, художественного вкуса, культуры поведения учащихся, повышение их творческой активности.

Достижение этой цели зависит от:

- понимания важности своего труда, знания воспитательно-развивающих возможностей танца;

- выработки четкой системы мировоззренческих, психолого-педагогических и методических принципов;

- отчетливого видения перспектив для каждого ребенка, для коллектива в целом;

- непрерывного повышения своего методического и психолого-педагогического мастерства.

При организации работы с детьми дифференцированно ставятся и комплексно реализуются следующие **задачи**:

- *обучающие*:
  - формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
  - формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, современной, народной и бальной хореографии;
  - обучение последовательному изучению танцев с повышением степени сложности, освоение для этого различных видов тренинга и т.д.;
  - обучение детей приёмам актёрского мастерства;
  - организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание композиций, участие детей в концертах, фестивалях);
- *развивающие*:
  - систематическое развитие чувства ритма и музыкального слуха детей;
  - улучшение моторики - двигательной и логической памяти;
  - формирование пространственного воображения;
  - выработка красивой осанки, подтянутости;
  - развитие артистизма, умения исполнять ролевые танцы;
  - обучение детей приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- *воспитательные*:
  - создание базы для творческого мышления детей;
  - сплочение коллектива, формирование в нём отношений, основанных на взаимопомощи и сотворчестве;
  - формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе;
  - воспитание художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству разных народов;
  - содействие активному участию в концертной жизни школы, в городских, областных фестивалях и конкурсах.

#### **Методические идеи:**

- добровольность обучения ребенка;
- наглядность: показ, видео образцы;
- своевременная оценка успеха каждого учащегося в танце и опора на достигнутый результат;
- сотворчество детей и педагога на занятии, организация его на демократических, партнерских началах;
- профилактика конфликтных ситуаций в коллективе, взаимопомощь учащихся.

#### **Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный: рассказ и показ;
- практический;

- метод анализа и последующего синтеза: разделить танцевальную композицию на отдельные движения с помощью фиксации положений тела, отработать их отдельно и соединить;

- метод моделирования художественного образа в танце;

- метод интегрирования разных подходов.

Разнообразие методов, их оптимальный выбор позволяют успешно решить многие творческие проблемы, сохранить у детей творческую устремленность и укрепить трудолюбие.

**Формы проведения занятий** – групповая, индивидуальная.

**Структура занятий** включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

- **подготовительная:**

Общее назначение - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: упражнения на середине зала (аэробика), партерная разминка, упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

*Методические особенности.* Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

- **основная:**

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: хореографические движения, элементы современного, бального танца, танцевальные композиции; постановочная работа.

*Методические особенности.* На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учётом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце - отработка знакомого материала.

- **заключительная:**

Основные задачи - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги, движения; упражнения на расслабления; плавные движения руками.

*Методические особенности.* В заключительной части проводится краткий обзор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создаёт у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание



совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующих занятиях.

### **Ожидаемые результаты**

#### ***Предметные:***

По окончании обучения учащиеся должны

#### ***знать:***

- технику исполнения фигур утвержденных WDSF (Международной Федерацией Танцевального Спорта);
- принципы, участвующие в регулировании и управлении движением;
- характер каждого конкурсного танца;
- критерии оценки танцевальной техники, музыкальной, двигательной и эстетической культуры танцевального дуэта;
- критерии судейства на соревнованиях.

#### ***уметь:***

- музыкально и динамично исполнять танцы конкурсной и концертной программ;
- вести контроль над телом, балансом и равновесием, ведением и реакцией, качеством и направлением движения, распределением хореографии на паркете;
- правильно использовать механизмы взаимодействия в паре, соблюдать единство музыкального сопровождения и согласованности движения партнеров;
- создавать гармонию движения в паре (свободу и легкость исполнения, оптимальную амплитуду и соразмерность движений);
- проявлять мужское и женское исполнение танцевальных элементов в их гармоничном сочетании;
- эмоционально воспринимать танец, определять средства эстетической и эмоциональной выразительности;
- самостоятельно разбирать вариации и работать над ними.

#### ***владеть:***

- терминологией каждого танца в каждой программе.

#### ***Метапредметные:***

#### ***уметь:***

- ставить перспективную цель;
- адекватно оценивать свои возможности;
- понимать роль направленной учебно-тренировочной деятельности в достижении цели;
- добросовестно, осмысленно и ответственно относиться к качеству исполнения учебно-тренировочных заданий;
- ценностно относиться друг к другу в паре и в коллективе, проявлять чувства взаимоуважения и ответственности перед своим партнером, коллективом;

- делать выводы и принимать соответствующие решения.

***владеть:***

- логическими действиями сравнения, анализа и обобщения;
- навыками самонаблюдения, адекватной самооценки.

***Личностные:***

- совершенствование потребности в развитии имеющегося потенциала;
- формирование эстетического вкуса, проявляющего себя в умении давать эстетическую оценку (суждение);
- развитие способностей, помогающих управлять своими эмоциями, проявлять эмоциональную устойчивость и решительное поведение в экстремальных условиях соревнований и конкурсах.

**Методическое сопровождение**

Система хореографической подготовки учащихся ведётся по трём основным направлениям:

**1. Техника танца** даётся на базе классической школы и включает в себя разделы:

- постановка корпуса, головы, рук, ног;
- выработка выворотных, сильно натянутых ног, большого танцевального шага;
- развитие координации движений;
- развитие музыкальности и пластичности.

**2. Актёрское мастерство**

Учащиеся изучают приёмы и упражнения, позволяющие развить исполнительское мастерство. Для того чтобы дети научились наиболее ярко и эмоционально передавать хореографические образы, необходимо развивать у них актёрские способности. Здесь широко используется технология игрового обучения.

***Задачи:***

- научить связывать позу с движением, с музыкой, т.е. позы должны быть «говорящими», а движения «рассказывающими»;
- научить законам перемещения в пространстве сцены.

**3. Постановочная работа**

Постановка танца является итогом работы на определённом этапе с одарёнными учащимися.

В процессе создания танцевальной композиции учитываются индивидуальные особенности и склонности ребёнка. Этим определяется выбор музыкального произведения для будущей композиции. При постановке танца учитывается также способность учащегося выполнять те или иные сложные танцевальные элементы.

В работе используется метод сотрудничества учащегося и педагога. Хореографический образ всегда обогащается самовыражением творческой

личности. Для достижения успеха в постановочной работе необходимо помнить, что синтез выразительных средств, музыка, пластика, оформление композиции должны сливаться на уровне исполнительского мастерства.

Завершающий этап - показ работы на концерте, фестивале, конкурсе, соревновании перед зрителем.

### Методическое обеспечение

- специальная учебная литература.
- аудиозаписи.

### Материально-техническое обеспечение

- специальный зал, оснащённый зеркалами, тренировочными станками, с достаточным освещением в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик).

### Формы подведения итогов

Оценка результатов обучения осуществляется на открытых занятиях, выступлениях перед родителями, на концертах, фестивалях, конкурсах различного уровня.

### Вводная диагностика

| № п/п | Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии оценки  | Степень выраженности оцениваемого качества  |  |   |
|-------|------------------------------------|--|---|--|---|
|       |                                    |  | низкий уровень  | средний уровень  | высокий уровень   |
| 1.    | Музыкальный слух, чувство ритма    | Совпадение движений, находящихся между танцевальным и акцентами с теми ударами, которые определяют основной музыкальный характер танца | Несовпадение движений, находящихся между танцевальным и акцентами с музыкальным и ударами | Неуверенное попадание движений, находящихся между танцевальными акцентами с музыкальными ударами | Хорошее чувство ритма. Точное совпадение движений с музыкой |
| 2.    | Гибкость, пластичность             | Пластичность: постановка спины, постановка рук, натяжение  | Неровные линии спины и рук. Не натянуты колени и  | Ровные линии спины и рук. Мало натянуты  | Идеальные линии спины и рук. Хорошо                         |



|  |  |   |                              |  |   |
|--|--|---|------------------------------|--|---|
|  |  | коленей и подъемов. Растяжка: гибкости спины, демонстрация продольного и поперечного шпагатов | подъем стоп. Плохая растяжка | колени и подъем стоп. Недостаточная растяжка | натянуты колени и подъем стоп. Хорошая растяжка |
|--|--|---|------------------------------|--|---|

**Диагностика результатов  
итоговой диагностики учащихся**

| № п/п | Показатели (оцениваемые параметры)                                       | Критерии оценки  | Степень выраженности оцениваемого качества                               |  |   |
|-------|--|--|--|--|---|
|       |  |  | низкий уровень   | средний уровень  | высокий уровень   |
| 1.    | Техника танца  | Двигательные характеристики, владение техникой танцевальных элементов            | Двигательные характеристики и слабые. Плохое владение техникой элементов | Хорошие двигательные характеристики. Хорошее владение техникой элементов | Двигательные характеристики отличные. Безукоризненное владение техникой элементов |
| 2.    | Эмоциональность исполнения танца   | Степень эмоциональности  | Слабая эмоциональность, флегматичность                                   | Сангвинический темперамент   | Яркая эмоциональность   |
| 3.    | Знания о тактике ведения борьбы на соревнованиях и правилах соревнования | Наличие знаний о тактике ведения борьбы на соревнованиях и правилах соревнования | Знания отсутствуют   | В основном знания имеются  | Широкие и прочные знания  |
| 4.    | Результативность участия в соревнованиях различного                      | Итоговая позиция учащегося на соревнованиях относительно общего                  | Пройдено 20% соперников  | 50% соперников позади  | Результат 75% соперников хуже   |

|  |        |  |  |  |  |
|--|--------|--|--|--|--|
|  | уровня | количества соперников такого же или ниже класса. |  |  |  |
|--|--------|--|--|--|--|

### **Итоговая диагностика учащихся**

Показатели (оцениваемые параметры) включают:

#### **1. Техника танца**

- классический тренаж: упражнения для постановки корпуса, головы, рук, ног (port de bras);
- упражнения для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага (battement fondu, jete);
- упражнения для развития координации движений (туры, повороты с продвижением).

#### **2. Музыкальный слух, чувство ритма**

- наличие чувства ритма;
- оценка интонации голоса;
- способности музыкальной памяти.

#### **3. Гибкость, пластичность**

- упражнения на гибкость (прогибы назад, мост, шпагаты);
- упражнения на пластику (волны, наклоны, роллы);

#### **4. Эмоциональность исполнения танца:**

- степень эмоциональности исполнения танца.

#### **5. Результативность участия в соревнованиях различного уровня**

Результаты участия в соревнованиях зависят от следующих факторов:

- физическая подготовленность - уровень развития двигательных способностей, обеспечивающий выполнение соревновательной программы;
- программы техническая подготовленность - уровень владения техникой элементов, соответствующий особенностям бального танца;
- тактическая подготовленность - овладение рациональными формами ведения борьбы в процессе соревновательной деятельности;
- психологическая подготовленность - уровень развития психических качеств и свойств темперамента, обеспечивающих успешность выступления;
- теоретическая подготовленность - уровень знаний о существующих в танцевальном соревновании требованиях и правилах.

Оценка знаний, умений и навыков проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню:

- низкий уровень: 1-3 балла;
- средний уровень: 4-7 баллов;
- высокий уровень: 8-10 баллов.

Оценка результатов обучения проводится отдельно по общей физической подготовке, развитию гибкости и пластичности и танцевальной подготовке, включающей технику танца, развитие музыкального слуха, чувства ритма.

## Учебный план

| №<br>п/п | Название темы                                   | Количество часов |           |            | Формы аттестации/<br>контроля                       |
|----------|---|------------------|-----------|------------|---|
|          |   | всего            | теория    | практика   |   |
|          | Вводное занятие                                 | 2                | 2         | -          | обсуждение  |
| 1.       | Экзерсис у станка                               | 30               | -         | 30         | наблюдение,<br>анализ                               |
| 2.       | Развитие и совершенствование пластики           | 28               | -         | 28         | наблюдение,<br>анализ                               |
| 3.       | Танцевальные элементы                           | 26               | -         | 26         | наблюдение,<br>анализ                               |
| 4.       | Усложнение программы конкурсного бального танца | 68               | -         | 68         | наблюдение,<br>анализ                               |
| 5.       | Ансамблевая подготовка                          | 28               | 2         | 26         | наблюдение,<br>анализ                               |
| 6.       | Техника исполнения конкурсных танцев            | 36               | 2         | 34         | соревнование,<br>наблюдение,<br>коллективный анализ |
| 7.       | Постановка танцев                               | 44               | -         | 44         | наблюдение,<br>анализ                               |
| 8.       | Актерское мастерство                            | 24               | 6         | 18         | наблюдение,<br>коллективный анализ                  |
|          | Заключительное занятие                          | 2                | -         | 2          | диагностика,<br>аттестация                          |
|          | <b>Итого:</b>                                   | <b>288</b>       | <b>12</b> | <b>276</b> |   |

### Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие**

**Теория:** Ознакомление учащихся с целями и задачами учебного года.

Техника безопасности выполнения упражнений. Правила поведения в танцевальном классе. Обучение правильному пользованию гимнастического инвентаря.

#### **Тема 1. Экзерсис у станка**

**Практика:** Повторение ранее изученного материала. Изучение новых упражнений:

- Battement fendu plie releve Rond de jambe en l'aer.
- Temps lie на середине зала.

- Pas assamble.
- Epaulement croisee вперёд, назад у станка и на середине зала.
- Epaulement efface вперёд, назад у станка и на середине зала.
- Ecartee вперёд и назад у станка и на середине зала.

## **Тема 2. Развитие и совершенствование пластики**

**Практика:** Развитие гибкости и подвижности поясничного, грудного отделов позвоночника, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, а также пальцев. Воспитание навыка смысловой и эмоциональной характеристики жеста. Развитие суставов во всех направлениях. Сочетание симметричных и ассиметричных движений правой и левой руки (моторного, танцевального или стилизованного характера).

## **Тема 3. Танцевальные элементы**

### **Практика:**

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- движения в руках (различные стили и формы).

## **Тема 4. Усложнение программы конкурсного бального танца**

**Практика:** Повторение пройденного материала. Изучение фигур европейской и латиноамериканской программ III степени сложности, составление танцевальной хореографии с внедрением этих фигур.

Отработка элементов фигур. Работа над музыкальностью. Синхронность в исполнении. (см. Приложение 1)

## **Тема 5. Ансамблевая подготовка**

### **Теория:**

- построения и направления движения в ансамбле;
- контроль геометрии построения номера;
- создание сложного рисунка танца.

**Практика:** Выполнение перестроений различными движениями. Отработка линий рисунка. Синхронность переходов и перестроений.

## **Тема 6. Техника исполнения конкурсных танцев**

**Теория:** Синхронность выполнения, ориентировка в пространстве, ритмичность исполнения в соответствии с музыкальной фразировкой.

**Практика:** Отработка техники выполнения движений (темп, ритм, повторяемость). Работа над танцем. Повтор и закрепление выученных танцев.

## **Тема 7. Постановка танцев**

**Практика:** Танцевальные постановки с солистами. Сложные соединения хореографических элементов в комбинации с поддержками в

парах и тройках с выполнением в статическом положении и в движении. Отработка танцевальной композиции в целом.

### **Тема 8. Актерское мастерство**

**Теория:** Изучение законов пластической импровизации в мизансценическом треугольнике, лидерство и дополнение в мизансценическом рисунке во время импровизации, работа на дополнение в различной высоте пространства.

**Практика:** Выполнение заданий на дополнительные предлагаемые обстоятельства по бессловесным методам действия.

### **Заключительное занятие**

**Практика:** Подведение итогов за год. Диагностика. Аттестация.

### **Список литературы для педагога**

1. Бальные танцы. - М.: Советская Россия, 2012. - 567 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2001.
3. Громов Ю. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие. – СПб: Типография Наука, 2006.
4. Дю Беке Антон. Учимся танцу за месяц. – М., 2008.
5. Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы. Румба, ча-ча-ча. - Донецк: Аст, Сталкер, 2005.
6. Идом Х., Кетрек Н. Хочу танцевать. - М.: Махаон, 2003.
7. Кох И. Основы сценического движения. – Л., 1970.
8. Летягова Т.В., Романова Н.Н., Филлипов А.В., Шетэля В.М., Краткий словарь танцев. Под ред. Филлипова А.В. - М.: Филинта: Наука, 2006.
9. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993.
10. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М.: Артис, 2008.
11. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие/ Ю. Громов. – СПб: Типография Наука, 2006.
12. Плетнев Л. С реверансом. - М.: Маренго Интернэйшнл Принт, 2001.
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. Чаббак Ивана Мастерство актера. – М.: Эксмо-Пресс, 2013.
17. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике, бальным танцам. – М., 2006.
18. Книги Walter Laird, издание IDTA, в составе двух книг:
  - The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7-е, 2014;
  - Technique of Latin Dancing. Supplement - Walter Laird, издание 1997, перепечатка 1998.

19. Книги Latin American - издание ISTD, 6-е пересмотренное издание, в составе пяти книг:
- Part 1. Rumba, 1998;
  - Part 2. Cha Cha Cha, перепечатанное и исправленное в 2003;
  - Part 3. Paso Doble, 1999;
  - Part 4. Samba, перепечатанное и исправленное в 2002;
  - Part 5. Jive, перепечатанное и исправленное в 2002.
20. WDSF Latin Technique Books, издание WDSF, 2013, в составе пяти книг:
- Samba;
  - Cha Cha Cha;
  - Rumba;
  - Paso Doble;
  - Jive.
21. Technique of Ballroom Dancing - Guy Howard, 6-е издание, 2011.

### **Список литературы для учащихся**

1. Ригаццони Г. Учимся танцевать бальные танцы. - М.: Милан, 2001.
2. Худеков С.Н. Всеобщая история танца - М.: Экало, 2009.
3. Худеков С.Н. Иллюстрированная история танца. - М.: Эксмо, 2009.
4. Чеккетти - полный учебник классического танца. - М.: Аст-Астрель, 2007.

### **Интернет-ресурсы**

1. Все для Хореографов и Танцоров, Методические пособия, Программы, Книги, Видео по хореографии, Ритмика для детей, Танцевальные игры [Электронный ресурс]//Режим доступа: <https://www.horeograf.com/> (Дата обращения: 24.03.2023).
2. Нужные книги по хореографии и танцам [Электронный ресурс]//Режим доступа: <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (Дата обращения: 24.03.2023).
3. Портал о бальных танцах [Электронный ресурс]//Режим доступа: <https://www.baltan.ru/index.html> (Дата обращения: 24.03.2023).

Программу составил  
педагог дополнительного образования  
Центра внешкольной работы

Д.А. Осокин



## Приложение 1

**Медленный вальс**

|  |   |
|--|---|
| Fallaway Reverse and Slip Pivot                        | Левый фоллэвэй и слип пивот                         |
| Hover Corte(см. примечание)                            | Ховер кортэ   |
| Fallaway Whisk   | Фоллевэй виск                                       |
| Fallaway Natural Turn                                  | Фоллевэй правый поворот                             |
| Running Spin Turn                                      | Бегущий спин поворот                                |
| Quick Natural Spin Turn<br>(см. примечание)            | Быстрый правый спин поворот                         |
| Passing Natural Turn (в редакции [1])                  | Проходящий правый поворот из ПП                     |
| Open Natural Turn (в редакции [4])<br>(см. примечание) | Открытый правый поворот<br>(в редакции [4])         |
| Running Finish   | Бегущее окончание                                   |
| Running Cross Chasse                                   | Бегущее кросс шассе                                 |
| Curved Feather   | Изогнутое перо                                      |
| Curved Feather from PP                                 | Изогнутое перо из ПП                                |
| Curved Feather to Back Feather                         | Изогнутое перо в Перо назад                         |
| Curved Three Step                                      | Изогнутый тройной шаг                               |
| Running Weave from PP [4]                              | Бегущее плетение из ПП                              |
| Overtuned Running Spin Turn [4]                        | Бегущий спин поворот с большей<br>степенью поворота |
| Outside Swivel [4]                                     | Наружный свивл                                      |
| Progressive Chasse to L [4]                            | Поступательное шассе ВЛ                             |
| Bounce Fallaway Weave Ending [4]                       | Баунс фоллевэй с плетение-<br>окончанием            |
| Quick Open Reverse [4]                                 | Быстрый открытый левый                              |

**Танго**

|  |   |
|--|---|
| Walk (Tango Walk [4])  | Ход (Ход танго)   |
| Progressive Side Step  | Поступательный боковой шаг  |
| Progressive Link   | Поступательное звено  |
| Alternative Methods of Preceding any<br>Promenade Figure (см. примечание)<br>(Tap - Alternative Entries to PP [4]) | Альтернативные методы выхода в<br>ПП (Тэп - Альтернативный выход в<br>ПП)           |
| Closed Promenade   | Закрытый променад   |
| Open Finish  | Открытое окончание  |
| Open Promenade   | Открытый променад   |
| Open Reverse Turn, Lady Outside<br>(Closed Finish or Open Finish)  | Открытый левый поворот, дама -<br>сбоку (с закрытым или с открытым<br>окончанием)   |
| Open Reverse Turn, Lady in Line<br>(Closed Finish or Open Finish)  | Открытый левый поворот, дама - в<br>линию (с закрытым или с открытым<br>окончанием) |
| Basic Reverse Turn (см. примечание)  | Основной левый поворот  |

|   |  |
|---|--|
| Basic Reverse Turn (в редакции [4])<br>(см. примечание) | Основной левый поворот (в редакции [4])      |
| Quick Reverse Turn [4]<br>(см. примечание)              | Быстрый левый поворот                        |
| Progressive Side Step Reverse Turn                      | Левый поворот на поступательном боковом шаге |
| Natural Rock Turn (Rock Turn)                           | Правый рок-поворот (рок-поворот)             |
| Back Corte  | Кортэ назад                                  |
| Rock on RF (Rock Back on RF)                            | Рок на ПН (рок назад на ПН)                  |

### Венский вальс

|  |  |
|--|--|
| Revers Turn                                  | Левый поворот                                      |
| RF Forward Change Step - Natural to Reverse  | Перемена вперед с ПН - из правого поворота в левый |
| LF Forward Change Step - Reverse to Natural  | Перемена вперед с ЛН - из левого поворота в правый |
| LF Backward Change Step - Natural to Reverse | Перемена назад с ЛН - из правого поворота в левый  |
| RF Backward Change Step - Reverse to Natural | Перемена назад с ПН - из левого поворота в правый  |

### Медленный фокстрот

|   |   |
|---|---|
| Feather Step  | Перо (Перо шаг)   |
| Reverse Turn  | Левый поворот   |
| Reverse Turn (в редакции [4])<br>(см. примечание)   | Левый поворот (в редакции [4])  |
| Three Step  | Тройной шаг   |
| Natural Turn  | Правый поворот  |
| Natural Turn (в редакции [4])<br>(см. примечание)   | Правый поворот (в редакции [4])   |
| Heel Pull Finish (в редакции [4])   | Окончание каблучный пулл<br>(в редакции [4])  |
| Closed Impetus Turn (*)<br>(Impetus [4])  | Закрытый импетус поворот<br>(Импетус)   |
| Feather Finish  | Перо-окончание  |
| Feather Ending  | Перо из ПП  |
| Reverse Wave  | Левая волна   |
| Weave (Basic Weave)   | Плетение (Основное плетение)  |
| Basic Weave, включая вариант<br>Extended Basic Weave<br>(в редакции [4]) (см. примечание) | Основное плетение, включая<br>вариант Продолженное основное<br>плетение<br>(в редакции [4]) |
| Change of Direction Natural Weave<br>(включая вариант Extended Natural                    | Смена направления<br>Правое плетение (включая вариант                                       |

|                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| Weave [4])                     | Продолженное правое плетение [4]) |
| Closed Telemark (Telemark [4]) | Закрытый телемарк (Телемарк)      |

### Квикстеп

|   |  |
|---|--|
| Change of Direction                                   | Смена направления                        |
| Drag Hesitation [4]                                   | Дрэг хезитейшн                           |
| Cross Swivel  | Кросс свивл                              |
| Fishtail  | Фиштейл                                  |
| Six Quick Run   | Шесть быстрых бегущих                    |
| Hover Corte   | Ховер кортэ                              |
| Tipsy to Right  | Типси вправо                             |
| Tipsy to Left   | Типси влево                              |
| Rumba Cross   | Румба кросс                              |
| Running Cross Chasse                                  | Бегущее кросс шассе                      |
| Open Impetus Turn (Impetus to PP [4])                 | Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)  |
| Open Telemark (Telemark to PP [4])                    | Открытый телемарк (Телемарк в ПП)        |
| Outside Spin  | Наружный спин                            |
| Passing Natural Turn                                  | Проходящий правый поворот из ПП          |
| Open Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)   | Открытый правый поворот (в редакции [4]) |
| Fallaway Reverse and Slip Pivot                       | Левый фоллевэй и слип пивот              |
| Turning Lock to Right                                 | Поворотный лок вправо                    |
| Natural Turning Lock (в редакции [4], см. примечание) | Поворотный лок вправо (в редакции [4])   |
| Curved Feather  | Изогнутое перо                           |
| Curved Feather from PP                                | Изогнутое перо из ПП                     |
| Natural Fallaway Turn[4]                              | Правый фоллевэй поворот                  |
| Running Spin Turn[4]                                  | Бегущий спин поворот                     |

[4] WDSF Syllabus - программа World Dance Sport Federation (WDSF), содержащая перечень фигур, разрешенных для исполнения в возрастных группах «Мальчики и девочки» на соревнованиях WDSF. Программа содержит ряд дополнительных фигур.

### Самба

|   |  |
|---|--|
| Methods of Changing Feet (Foot Changes) | Методы смены ног (Смены ног)           |
| Foot Change Methods (в редакции [3])    | Методы смены ног (в редакции [3])      |
| Botafogos in Shadow Position            | Ботафого в теневой позиции             |
| Travelling Voltas in Shadow Position    | Вольта в продвижении в теневой позиции |
| Dropped Volta in Shadow Position        | Дропнт вольта в теневой позиции        |
| Shadow Circular Volta                   | Вольта по кругу в теневой позиции      |

|  |  |
|--|--|
| Corta Jaca in Shadow Position  | Корта джака в теневой позиции  |
| Same Position Corta Jaca (в редакции [3])  | Корта джака с одноименных ног (в редакции [3])   |
| Additional Figures and Actions that may be used in Right Side Same or Right Diagonal Same Position (в редакции [3]):<br>- Stationary Samba Walks;<br>- Promenade Samba Walks;<br>- Carioca Runs;<br>- Side Samba Chasse;<br>- Samba Whisk to R and L;<br>- Rhythm Bounce | Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в правой теневой позиции (в редакции [3]):<br>- Самба ход на месте;<br>- Променадный самба ход;<br>- Кариока ранс;<br>- Самба шассе в сторону;<br>- Самба виск ВП и ВЛ;<br>- Ритм баунс |
| Contra Botafogos (Same Foot Botafogos [3])   | Контра бота фого (Ботафого с одноименных ног)  |
| Circular Voltas to Right or Left (Roundabout)  | Вольта по кругу вправо или влево (Карусель)  |
| Solo Circular Voltas Turning R or L [3]  | Сольная вольта по кругу в повороте ВП или ВЛ   |
| Natural Roll   | Правый ролл  |
| Reverse Roll   | Левый ролл   |
| Promenade to Counter Promenade Runs  | Бег в променад и контрпроменад   |
| Drag   | Дрэг   |
| Cruzados Walks in Shadow Position  | Крузадо шаги в теневой позиции   |
| Cruzados Locks in Shadow Position  | Крузадо локи в теневой позиции   |
| Continuous Cruzado Locks [3]   | Непрерывные крузадо локи   |
| Carioca Runs (в редакции [1-1])  | Кариока ранс (в редакции [1-1])  |
| Carioca Runs (в редакции [3])  | Кариока ранс (в редакции [3])  |

### Ча-ча-ча

|   |   |
|---|---|
| Guapacha Timing (“whappacha”)   | Ритм «гуапача»  |
| Cha Cha Cha Chasses and Alternatives:<br>- Runaway Chasse;<br>- Time Step Chasse [3];<br>- Whisk Chasse [3] | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:<br>- Ранавей шассе (Бегущее шассе);<br>- Тайм степ шассе;<br>- Виск шассе |
| Close Hip Twist Spiral (Hip Twist Spiral)   | Закрытый хип твист со спиральным окончанием (Хип твист со спиральным окончанием)                                    |
| Open Hip Twist Spiral (Development of Hip Twist Spiral)   | Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием)                    |
| Sweetheart  | Возлюбленная  |

|  |   |
|--|---|
| Follow My Leader (в редакции [1-1] и [2-2])  | Следуй за мной (в редакции [1-1] и [2-2])   |
| Follow My Leader (в редакции [3])  | Следуй за мной (в редакции [3])   |
| Syncopated Open Hip Twist  | Синкопированный открытый хип твист  |
| Continuous Circular Hip Twist  | Непрерывный хип твист по кругу  |
| Overtured Lock Ending [3]  | Окончание - лок с большей степенью поворота   |
| Continuous Overtured Lock [3]  | Непрерывный лок с большей степенью поворота   |
| Swivel from Overtured Lock [3]   | Свивл из лока с большей степенью поворота   |
| Swivel Hip Twist [3]   | Свивл хип твист   |
| Swivels [3]  | Свивлы  |
| Walks and Whisks [3]<br>(см. примечание)   | Шаги и виски  |
| Methods of Changing Feet (Foot Changes) (в редакции [1-1] и [2-2])   | Методы смены ног (Смены ног) (в редакции [1-1] и [2-2])   |
| Methods of Changing Feet (в редакции [3]):<br>- Simple Foot Change;<br>- Method 1 - Chasse to R side Link;<br>- Method 2 - Lock to R Side Link;<br>- Method 3 - Link to Open OPP Pos;<br>- Method 4 - Link to Fan L Angle;<br>- Method 5 - Syncopated R Side Link;<br>- Additional Methods of Changing Feet [3] (см. Примечание) | Методы смены ног (в редакции [3]):<br>- Простая смена ног;<br>- Метод 1 - Шассе в П боковую позицию;<br>- Метод 2 - Лок в П боковую позицию;<br>- Метод 3 - Звено в лицевую позицию;<br>- Метод 4 - Звено в веерную позицию;<br>- Метод 5 - Синкопированное звено П в боковую позицию;<br>Дополнительные возможности смены ног (см. примечание) |

### Румба

|   |   |
|---|---|
| Basic Movement (Closed Basic Movement) (Close Basic Movement [3])         | Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)                        |
| Open Basic Movement (в редакции [2-1] и [3])                              | Основное движение в открытой позиции  |
| Alternative Basic Movements   | Альтернативные основные движения  |
| Progressive Walks Forward or Back (*)                                     | Поступательные шаги вперед или назад  |
| Progressive Walks Forward in Right Side Position or in Left Side Position | Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции |
| Side Steps to Left or Right   | Шаги в сторону влево и вправо   |

|  |   |
|--|---|
| Cucarachas   | Кукарача                                      |
| Side Steps and Cucarachas                                      | Шаги в сторону и кукарача                     |
| Side Walks and Cucarachas<br>(в редакции [3]) (см. примечание) | Шаги в сторону и кукарача<br>(в редакции [3]) |
| Hockey Stick   | Хоккейная клюшка                              |
| Sport Turn to Left or Right                                    | Поворот на месте влево или вправо             |
| Switch Turn to Left or Right                                   | Поворот-переключатель влево или вправо        |
| Underarm Turn to Right or Left                                 | Поворот под рукой вправо или влево            |
| Check from Open CPP and Open PP                                | Чек из открытой контр ПП и открытой ПП        |
| (New York)   | (Нью-Йорк)                                    |
| Shoulder to Shoulder   | Плечо к плечу                                 |
| Hand to Hand   | Рука к руке                                   |
| Natural Top  | Правый волчок                                 |
| Natural Opening Out to Right<br>(в редакции [1-2])             | Раскрытие вправо                              |
| Natural Opening Out Movement<br>(в редакции [2-1])             | Раскрытие вправо                              |
| Opening Out to Right and Left                                  | Раскрытие вправо и влево                      |
| Close Hip Twist  | Закрытый хип твист                            |
| Alemana  | Алемана                                       |
| Open Hip Twist   | Открытый хип твист                            |
| Advanced Opening Out Movement                                  | Усложненное раскрытие                         |
| Advanced Hip Twist   | Усложненный хип твист                         |
| Reverse Top  | Левый волчок                                  |
| Opening Out From Reverse Top                                   | Раскрытие из левого волчка                    |
| Fallaway (Aida)  | Фоллэвэй (Аида)                               |
| CubanRocks, счет «2.3.41»                                      | Кубинские роки, счет «2.3.41»                 |
| Spiral   | Спираль                                       |
| Curl   | Локон   |
| Rope Spin (Rope Spinning)                                      | Роуп спин (Роуп спиннинг)                     |
| Fencing (Fencing to Spin [3])<br>(см. примечание)              | Фенсинг (Фенсинг со спин-окончанием)          |
| Sliding Doors  | Скользящие дверцы                             |
| Advanced Sliding Doors [3]                                     | Усложненные скользящие дверцы                 |

### Пасодобль

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| Appel            | Аппель                 |
| Syncopated Appel | Синкопированный аппель |
| Sur Place        | На месте               |
| Basic Movement   | Основное движение      |
| March            | Марш                   |
| Chasse to Right  | Шассе вправо           |



|   |   |
|---|---|
| Chasse to Left  | Шассе влево   |
| Chasse to Left ended to PP  | Шассе влево, законченное в ПП                                     |
| Elevations to Left and Right (*)                                    | Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема                     |
| Attack (в редакции [1-1] и [3])                                     | Атака   |
| Displacement (also Attack and Slip Attack) (в редакции [2-3] и [3]) | Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)                          |
| Drag (в редакции [2-3] и [3])                                       | Дрэг  |
| Promenade Close (Closed Promenade [3])                              | Променадная приставка (Закрытый променад)                         |
| Promenade Link (в редакции [2-3] и [3])                             | Променадное звено   |
| Promenade   | Променад  |
| Fallaway Whisk (Ecart)  | Фоллевэй виск (Экар)  |
| Huit  | Восемь  |
| Separation  | Разъединение  |
| Separation to Fallaway Whisk  | Разъединение в фоллевэй виск                                      |
| Separation with Lady's Caping Walks                                 | Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») |
| Fallaway Ending to Separation                                       | Фоллевэй - окончание к разъединению                               |
| Sixteen   | Шестнадцать   |
| Twist Turn (Natural Twist Turn [3])                                 | Твист поворот (Правый твист поворот)                              |
| Promenade to Counter Promenade                                      | Променад в контр променад   |
| Grand Circle  | Большой круг  |
| Open Telemark   | Открытый телемарк   |
| La Passe  | Ла пасс   |
| Banderillas   | Бандерильи  |
| Syncopated Separation   | Синкопированное разъединение                                      |
| Fallaway Reverse  | Левый фоллевэй  |
| Spanish Line  | Испанская линия   |
| Flamenco Taps   | Фламенко тэпс   |
| Twists  | Твисты  |
| Chasse Cape   | Шассе плащ  |
| Travelling Spins from PP  | Вращения в продвижении из ПП                                      |
| Travelling Spins from CPP   | Вращения в продвижении из контр ПП                                |
| Farol   | Фарол   |
| Farol including Fregolina (Fregolina [3])                           | Фарол, включая Фреголину (Фрэголина)                              |
| Coup de Pique (в редакции [2-3])                                    | Удар пикой  |
| Left Foot Variation   | Вариация с левой ноги   |

|                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| Methods of Changing Feet  | Методы смены ног                  |
| Alternative Entries to PP | Альтернативные методы выхода в ПП |

### **Джайв**

|  |  |
|--|--|
| Change of Place Right to Left with Double Spin | Смена мест справа налево с двойным поворотом |
| Shoulder Spin                                  | Шоулдер спин                                 |
| Chugging (в редакции [2-5])                    | Чаггин (в редакции [2-5])                    |
| Chugging (в редакции [3])                      | Чаггин (в редакции [3])                      |
| Catapult                                       | Катапульта                                   |
| The Laird Break                                | Брэйк Лайерда                                |
| Sugar Push [3]                                 | Шуга пуш                                     |

[3] WDSF Latin Technique Books, издание WDSF;

[1-1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird;

[1-2] Technique of Latin Dancing. Supplement - Walter Laird:

**Календарный учебный график  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мастера танца»  
(продвинутый уровень освоения)**

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия                 | Количество часов | Тема занятия  | Место проведения   | Форма контроля                         |
|-------|----------|-------|--------------------------|-------------------------------|------------------|---|--------------------|--|
| 1     | сентябрь |       | по расписанию            | беседа                        | 2                | Вводное занятие.<br>Техника безопасности выполнения упражнений.<br>Новые задачи на учебный год. Повторение ранее изученного материала | Бардина, 52 каб. 5 | беседа                                 |
| 2     | сентябрь |       | по расписанию            | практическое занятие          | 2                | Движения в руках (различные стили и формы)  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                     |
| 3     | сентябрь |       | по расписанию            | лекция, обсуждение, репетиция | 2                | Повторение ранее изученного материала   | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение коллективный анализ |
| 4     | сентябрь |       | по расписанию            | практическое занятие          | 2                | Повторение ранее изученного материала<br>(индивидуальное обучение)  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                     |
| 5     | сентябрь |       | по расписанию            | лекция, обсуждение, репетиция | 2                | Повторение ранее изученного материала<br>(индивидуальное обучение)  | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ             |
| 6     | сентябрь |       | по расписанию            | репетиция                     | 2                | Повторение ранее изученного материала   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ        |
| 7     | сентябрь |       | по расписанию            | репетиция                     | 2                | Повторение ранее изученного материала   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ        |
| 8     | сентябрь |       | по расписанию            | практическое занятие          | 2                | Изучение фигур III степени сложности Европейской программы  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                     |
| 9     | сентябрь |       | по расписанию            | репетиция                     | 2                | Постановка танцевальных комбинаций и связок<br>(индивидуальное обучение)  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                     |
| 10    | сентябрь |       | по расписанию            | репетиция                     | 2                | Контроль геометрии построения номера  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                     |
| 11    | сентябрь |       | по расписанию            | практическое занятие          | 2                | Изучение фигур III степени сложности Европейской программы  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                     |
| 12    | сентябрь |       | по                       | практическое                  | 2                | Построения и направления в ансамбле   | Бардина, 52        | наблюдение,                            |

|    |          |  |               |                      |   |  |                    |                                 |
|----|----------|--|---------------|----------------------|---|--|--------------------|---------------------------------|
|    |          |  | расписанию    | занятие              |   |  | каб. 5             | анализ                          |
| 13 | сентябрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Отработка элементов фигур ( <i>индивидуальное обучение</i> )                           | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 14 | сентябрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Движения в руках (различные стили и формы)   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 15 | сентябрь |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Отработка элементов фигур  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |
| 16 | сентябрь |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Вращения (спираль, шанне)  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |
| 17 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Работа над музыкальностью ( <i>индивидуальное обучение</i> )                           | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ      |
| 18 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Работа над музыкальностью  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 19 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Движения в руках (различные стили и формы)   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |
| 20 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Синхронность в исполнении  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 21 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Синхронность в исполнении ( <i>индивидуальное обучение</i> )                           | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 22 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Построения и направления в ансамбле  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |
| 23 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Выпады («прэс-лайн»)   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 24 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Контроль геометрии построения номера   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 25 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Упражнения на развитие пластичности и музыкальности ( <i>индивидуальное обучение</i> ) | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ      |
| 26 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Развитие быстроты выполнения элементов   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 27 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Развитие быстроты выполнения элементов   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 28 | октябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Создание сложного рисунка танца  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 29 | октябрь  |  | по            | практическое         | 2 | Развитие гибкости связок и суставов  | Бардина, 52        | наблюдение,                     |

|    |         |  |               |                      |   |   |                    |                                 |
|----|---------|--|---------------|----------------------|---|---|--------------------|---------------------------------|
|    |         |  | расписанию    | занятие              |   | <i>(индивидуальное обучение)</i>  | каб. 5             | анализ                          |
| 30 | октябрь |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Создание сложного рисунка танца   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 31 | октябрь |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Создание сложного рисунка танца   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 32 | октябрь |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Отработка техники выполнения движений   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 33 | октябрь |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Повторение ранее изученного материала<br><i>(индивидуальное обучение)</i>       | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ      |
| 34 | октябрь |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Повторение ранее изученного материала   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 35 | ноябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Создание сложного рисунка танца   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |
| 36 | ноябрь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Отработка техники выполнения движений   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 37 | ноябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Отработка техники выполнения движений   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 38 | ноябрь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Движения бедер (круговые и «восьмерка»)   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 39 | ноябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Отработка техники выполнения движений   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |
| 40 | ноябрь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Постановка танцевальных комбинаций и связок<br><i>(индивидуальное обучение)</i> | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 41 | ноябрь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Выпады («прэс-лайн»)  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |
| 42 | ноябрь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Постановка танцевальных комбинаций и связок                                     | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |
| 43 | ноябрь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Постановка танцевальных комбинаций и связок                                     | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |
| 44 | ноябрь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Работа над танцем <i>(индивидуальное обучение)</i>                              | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 45 | ноябрь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Работа над танцем   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 46 | ноябрь  |  | по            | репетиция            | 2 | Работа над танцем   | Бардина, 52        | наблюдение,                     |

|    |         |  |               |                      |   |  |                    |                                   |
|----|---------|--|---------------|----------------------|---|--|--------------------|-----------------------------------|
|    |         |  | расписанию    |                      |   |  | каб. 5             | анализ                            |
| 47 | ноябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Создание сложного рисунка танца  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ   |
| 48 | ноябрь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Изучение фигур Латиноамериканской программы III степени сложности ( <i>индивидуальное обучение</i> ) | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 49 | ноябрь  |  | По расписанию | практическое занятие | 2 | Изучение фигур Латиноамериканской программы III степени сложности                                    | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 50 | ноябрь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Изучение фигур Латиноамериканской программы III степени сложности                                    | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 51 | ноябрь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Изучение фигур Латиноамериканской программы III степени сложности                                    | Бардина, 52 каб. 5 | краткий опрос, наблюдение, анализ |
| 52 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Синхронность переходов и перестроений ( <i>индивидуальное обучение</i> )                             | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 53 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Синхронность переходов и перестроений  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 54 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Синхронность переходов и перестроений  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 55 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Выполнение упражнений в положении сидя и лёжа  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 56 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Затяжное растяжение всех групп мышц ( <i>индивидуальное обучение</i> )                               | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 57 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Упражнения на развитие пластичности и музыкальности  | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ        |
| 58 | декабрь |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Упражнения на развитие пластичности и музыкальности  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 59 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Затяжное растяжение всех групп мышц  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ   |
| 60 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Изучение фигур III степени сложности Европейской программы ( <i>индивидуальное обучение</i> )        | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 61 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Отработка элементов фигур  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 62 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Синхронность переходов и перестроений  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ   |
| 63 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Синхронность переходов и перестроений  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ   |



|    |         |  |               |                      |   |  |                       |                                    |
|----|---------|--|---------------|----------------------|---|--|-----------------------|------------------------------------|
|    |         |  |               |                      |   |  |                       | анализ                             |
| 64 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Составление танцевальной хореографии<br>(индивидуальное обучение)                | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 65 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Составление танцевальной хореографии   | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 66 | декабрь |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Отработка линий рисунка  | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 67 | декабрь |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Проработка движений в парах и небольшими группами                                | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>коллективный анализ |
| 68 | январь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Проработка движений в парах и небольшими группами                                | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>коллективный анализ |
| 69 | январь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Повторение ранее изученного материала  | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 70 | январь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Повторение ранее изученного материала<br>(индивидуальное обучение)               | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 71 | январь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Развитие выворотности и растяжки мышц бедер и ног                                | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 72 | январь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Развитие выворотности и растяжки мышц бедер и ног                                | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 73 | январь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Постановка танцевальных комбинаций и связок                                      | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 74 | январь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Построения и направления в ансамбле<br>(индивидуальное обучение)                 | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>коллективный анализ |
| 75 | январь  |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Построения и направления в ансамбле  | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>коллективный анализ |
| 76 | январь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Составление танцевальной хореографии   | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 77 | январь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Составление танцевальной хореографии   | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 78 | январь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Тренировка скорости, темпа и контрастности движений<br>(индивидуальное обучение) | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 79 | январь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Тренировка скорости, темпа и контрастности движений                              | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 80 | январь  |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Составление танцевальной хореографии   | Бардина, 52<br>каб. 5 | наблюдение,<br>анализ              |
| 81 | февраль |  | по            | репетиция            | 2 | Отработка техники выполнения движений  | Бардина, 52           | наблюдение,                        |

|    |         |  |               |                      |   |  |                    |                                 |
|----|---------|--|---------------|----------------------|---|--|--------------------|---------------------------------|
|    |         |  | расписанию    |                      |   |  | каб. 5             | коллективный анализ             |
| 82 | февраль |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Отработка техники выполнения движений ( <i>индивидуальное обучение</i> )                             | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 83 | февраль |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Отработка линий рисунка  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 84 | февраль |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Изучение фигур Латиноамериканской программы III степени сложности                                    | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 85 | февраль |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Изучение фигур Латиноамериканской программы III степени сложности                                    | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |
| 86 | февраль |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Отработка линий рисунка ( <i>индивидуальное обучение</i> )   | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ      |
| 87 | февраль |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Построения и направления в ансамбле  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |
| 88 | февраль |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Отработка элементов фигур  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 89 | февраль |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Работа над музыкальностью  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 90 | февраль |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Затяжное растяжение всех групп мышц ( <i>индивидуальное обучение</i> )                               | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 91 | февраль |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Отработка элементов фигур  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 92 | февраль |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Отработка элементов фигур  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 93 | февраль |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Изучение фигур Латиноамериканской программы III степени сложности ( <i>индивидуальное обучение</i> ) | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 94 | февраль |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Синхронность в исполнении  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 95 | февраль |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Синхронность в исполнении  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 96 | март    |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Составление танцевальной хореографии   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 97 | март    |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Работа над музыкальностью ( <i>индивидуальное обучение</i> )   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ              |
| 98 | март    |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Составление танцевальной хореографии   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ |

|     |        |  |               |                               |   |  |                    |                                   |
|-----|--------|--|---------------|-------------------------------|---|--|--------------------|-----------------------------------|
| 99  | март   |  | по расписанию | практическое занятие          | 2 | Работа над музыкальностью  | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ        |
| 100 | март   |  | по расписанию | лекция, обсуждение, репетиция | 2 | Сложные соединения хореографических элементов  | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, коллективный анализ       |
| 101 | март   |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Сложные соединения хореографических элементов <i>(индивидуальное обучение)</i>                                 | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 102 | март   |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Постановка номеров для одной пары  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 103 | март   |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Отработка синхронности исполнения  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 104 | март   |  | по расписанию | практическое занятие          | 2 | Отработка синхронности исполнения  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 105 | март   |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Затяжное растяжение всех групп мышц <i>(индивидуальное обучение)</i>   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 106 | март   |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Постановка номеров для одной пары  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 107 | март   |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Постановка концертных номеров  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 108 | март   |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Постановка концертных номеров  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 109 | март   |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Постановка номеров для одной пары <i>(индивидуальное обучение)</i>   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 110 | март   |  | по расписанию | практическое занятие          | 2 | Постановка концертных номеров  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 111 | март   |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Затяжное растяжение всех групп мышц  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 112 | март   |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Техника выполнения шпагата   | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ        |
| 113 | апрель |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Отработка синхронности исполнения танцевальных элементов в концертных номерах <i>(индивидуальное обучение)</i> | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 114 | апрель |  | по расписанию | лекция, репетиция             | 2 | Сложные соединения хореографических элементов  | Бардина, 52 каб. 5 | краткий опрос, наблюдение, анализ |
| 115 | апрель |  | по расписанию | репетиция                     | 2 | Отработка техники выполнения движений  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                |
| 116 | апрель |  | по            | репетиция                     | 2 | Освоение законов пластической импровизации   | Бардина, 52        | наблюдение,                       |

|     |        |  |               |                      |   |  |                    |   |
|-----|--------|--|---------------|----------------------|---|--|--------------------|---|
|     |        |  | расписанию    |                      |   |  | каб. 5             | коллективный анализ                           |
| 117 | апрель |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Работа над танцем ( <i>индивидуальное обучение</i> )                     | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                            |
| 118 | апрель |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Освоение законов пластической импровизации                               | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                            |
| 119 | апрель |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Работа над танцем  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ               |
| 120 | апрель |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Синхронность выполнения  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ               |
| 121 | апрель |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Повторение ранее изученного материала ( <i>индивидуальное обучение</i> ) | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ                    |
| 122 | апрель |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Работа над ритмичностью исполнения                                       | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ               |
| 123 | апрель |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Работа над ритмичностью исполнения                                       | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ, соревнование |
| 124 | апрель |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Постановка и отработка танцевальных композиций                           | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ               |
| 125 | апрель |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Повторение ранее изученного материала ( <i>индивидуальное обучение</i> ) | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ                    |
| 126 | апрель |  | по расписанию | практическое занятие | 2 | Постановка и отработка танцевальных композиций                           | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ               |
| 127 | апрель |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Работа над танцем  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                            |
| 128 | апрель |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Постановка и отработка танцевальных композиций                           | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                            |
| 129 | апрель |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Повтор и закрепление выученных танцев ( <i>индивидуальное обучение</i> ) | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                            |
| 130 | апрель |  | по расписанию | репетиция            | 2 | Проработка движений в парах  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                            |
| 131 | май    |  | по            | практическое         | 2 | Проработка движений в парах  | Бардина, 52        | наблюдение,                                   |

|               |     |  |               |                              |            |  |                    |   |
|---------------|-----|--|---------------|------------------------------|------------|--|--------------------|---|
|               |     |  | расписанию    | занятие                      |            |  | каб. 5             | анализ                                  |
| 132           | май |  | по расписанию | репетиция                    | 2          | Проработка движений в парах ( <i>индивидуальное обучение</i> )                 | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ              |
| 133           | май |  | по расписанию | обсуждение, репетиция        | 2          | Проработка движений в парах  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                      |
| 134           | май |  | по расписанию | репетиция                    | 2          | Проработка движений в парах  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                      |
| 135           | май |  | по расписанию | лекция, дискуссия, репетиция | 2          | Развитие суставов во всех направлениях ( <i>индивидуальное обучение</i> )      | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                      |
| 136           | май |  | по расписанию | дискуссия, репетиция         | 2          | Развитие суставов во всех направлениях   | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                      |
| 137           | май |  | по расписанию | репетиция                    | 2          | Освоение законов пластической импровизации                                     | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ              |
| 138           | май |  | по расписанию | репетиция                    | 2          | Повторение ранее изученного материала  | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ         |
| 139           | май |  | по расписанию | репетиция                    | 2          | Повторение ранее изученного материала ( <i>индивидуальное обучение</i> )       | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                      |
| 140           | май |  | по расписанию | репетиция                    | 2          | Тренировка скорости, темпа и контрастности движений                            | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ                      |
| 141           | май |  | по расписанию | практическое занятие         | 2          | Тренировка скорости, темпа и контрастности движений                            | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, анализ, соревнование        |
| 142           | май |  | по расписанию | репетиция                    | 2          | Упражнения, развивающие движенческую память                                    | Бардина, 52 каб. 5 | наблюдение, коллективный анализ         |
| 143           | май |  | по расписанию | практическое занятие         | 2          | Упражнения, развивающие движенческую память ( <i>индивидуальное обучение</i> ) | Бардина, 52 каб. 5 | беседа, наблюдение, анализ              |
| 144           | май |  | по расписанию | контрольное занятие          | 2          | Заключительное занятие   | Бардина, 52 каб. 5 | краткий опрос, анализ подведение итогов |
| <b>Итого:</b> |     |  |               |                              | <b>288</b> |  |                    |   |

Расписание: вторник, четверг – 16.00-17.45; суббота – 16.00-17.45; воскресенье – 16.00-17.45.