

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 2093 им. А.Н. Савельева»

Союзный просп., д.2, Москва, 111396

Телефон (495)302-0116 Факс (495)302-0116 Е-

mail:2093@edu.mos.ru <http://sch2093.mskobr.ru>

ОКПО 17940859, ОГРН 1147746719120, ИНН/КПП 7720817857/772001001

---

ПРИНЯТО

методическим объединением

педагогов дополнительного образования им. А.Н. Савельева

Протокол № 1 от “ \_\_\_\_ ” августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы №2093

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/ Лебедев М.В.

## Рабочая программа дополнительного образования

### «Бальные танцы»

на 2016 – 2017 учебный год

Программа дополнительного образования «Бальные танцы»  
для учащихся 3-6 лет разработана на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего общего образования второго поколения.  
Программа ознакомительного уровня и рассчитана на 1 год

Составитель: Качалин А.В.,  
Учитель Качалин А.В.

г.Москва  
2016-2017 уч.г.

## Программа «Бальные танцы»

*- Зачем нужны бальные танцы?  
- Для того, чтобы танцевать их на балу.  
из к/ф "Мэри Поппинс, до свиданья"*

Бальные танцы, которыми просвещала Мэри Поппинс своих воспитанников, действительно переживали расцвет в Европе XVII-XIX вв., когда балы являлись незаменимым атрибутом и привилегией великосветской жизни. Первоначально бальный танец не имел четко установленной формы, но уже в конце XVIII - начале IX столетия, он приобрел знакомый нам сегодня вид.

В последние десятилетия бальные танцы из аристократического быта перешли в разряд соревновательного вида спорта, а также способа проведения досуга. В современном конкурсном виде бальные танцы уже воспринимаются не просто как танцевальное искусство, а скорее, как "артистический вид спорта".

### **Что же отличает бальный танец как спорт и что - как искусство?**

Спортивная составляющая танца выражается особыми требованиями к конкурсным танцорам, которые вполне сопоставимы с требованиями к любым другим спортсменам:

- ✓ Физическая сила для выполнения сложных элементов в интенсивном режиме и в быстром темпе, что характерно для танцев на льду.
- ✓ Гибкость и координация для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий, которые можно сравнить с прыжками в воду, серфингом, баскетболом и, конечно, гимнастикой.
- ✓ Выносливость для участия в программе конкурсов, построенной на основе туров - от предварительных до полуфинала и финала. А ведь в каждом туре танцоры исполняют по 5 полутораминутных танцев!
- ✓ Дисциплина и командный дух, который необходим даже одной паре, не говоря уже о соревнованиях по "формейшн", где команда может состоять из 16 танцоров. Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.
- ✓ Грация и стиль, привлекательный внешний вид пары, подобно танцам на льду и художественной гимнастике, являются важной составляющей успеха конкурсантов.

И все же бальный танец невозможно рассматривать исключительно через призму достижения спортивных результатов или необходимой для этого спортивной подготовки. Ведь танец - это, прежде всего, выражение музыки, диктуемых ею эмоций. Танец - это стремление к красоте, гармонии, духовности.

Танцор никогда не должен забывать главного, для чего, собственно, он и вышел на паркет: это танец для зрителя - единственного главного ценителя танцевального мастерства. Зрителя не интересует, правильно ли исполняет танцор свои фигуры, его не привлекает голая техника. Зрительский взгляд цепляется за артистичность и красоту, пластику и эмоциональность. Наблюдающий за парами на паркете, в отличие от зрителей на других спортивных состязаниях, не думает о том, насколько сложные элементы исполняют танцоры, сможет ли он также, а просто наслаждается красивым зрелищем, музыкой, создаваемыми образами.

Бальный танец - один из самых зрелищных, элегантных и романтических видов спорта, где танец превращается в своеобразное театральное действие, где красивый костюм подчеркивает характер и образ танцоров, где синтез музыки и отточенных, пластичных движений является все же скорее искусством, чем спортом. Вообще танец дает прекрасную

возможность для эстетического самовыражения, освоение которого придает не только уверенность в собственной уникальности, но и доставляет массу удовольствий! Именно поэтому обучение бальным танцам всегда привлекало много желающих заниматься этим видом творчества, остается оно **актуальным** и в настоящее время. Танцы позволяют показать всем то, что вы теперь умеете делать лучше многих! Возможность всегда быть в хорошей форме и прекрасном настроении. Танцуя, вы учитесь владеть своим телом, вырабатываете красивую походку и правильную осанку, развиваете свою музыкальность и чувство ритма и даже обретаете свой собственный стиль, умение следить за внешностью (от прически до манеры одеваться), элегантность и грациозность. Танец должен приносить радость, чувство комфорта и эстетическое удовольствие.

Познакомившись с уже существующими дополнительными программами бальных танцев для детей (из сборника авторских программ "Ключ к успеху": Агаевой Я.В. "Научись говорить телом" (в № 10); Богачевой Ю.В. "Мир танца: начало пути" (в № 13); программой авторской группы под руководством Кочеткова А.Ф. "Шесть ступеней мастерства", а также программой Мошковой Е.И. "Ритмика и бальные танцы"), была разработана данная программа с учетом особенностей контингента воспитанников и требований, предъявляемых к созданию дополнительных образовательных программ для детей в возрасте от 6 до 17 лет.

Отличие данной программы от вышеназванных и ее **новизна** - в методике обучения бальным танцам - в том, что дети занимаются, во-первых, в **разновозрастных группах**, а, во-вторых, имеют возможность выступать как в **парах**, так и **сольно**. Формирование разновозрастного коллектива обусловлено тем, что для создания танцевальной пары не столько важно совпадение детей по возрасту, сколько подходящие **физические данные**. В последнее время появилось большое количество детей с ранним физическим развитием и необходимо учитывать это при формировании групп. Например, девочка в 13 лет имеет рост 178 см и найти ей партнера ее возраста практически невозможно. Был найден выход - более старший партнер, который подходил ей по росту. Результат - пара прекрасно выступает и развивается, как танцевальная единица. Создание таких групп способствует лучшему формированию межличностных отношений детей («старшие дети учатся помогать младшим», «младшие, подражая старшим, быстрее развиваются»). В разновозрастных группах процесс обучения и усвоения изучаемого материала проходит гораздо быстрее, чем в группах сформированных из детей одного возраста.

Группа формируется, как правило, из неравного количества мальчиков и девочек. На первом году обучения дети только к концу учебного года начинают образовывать произвольные пары. Со второго года обучения детям предоставляется возможность выступать как в парах, так и сольно. При этом воспитанники, выступающие сольно, исполняют программу танцев в полном объеме. Детям предоставляется возможность творческой реализации не зависимо от того, выступают они в парах или сольно.

**Целью программы** является формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности в процессе освоения детьми бальных танцев

### **Задачи:**

#### ***1. Обучающие:***

- познакомить с историей и тенденциями развития бального танца;
- дать базовый комплекс знаний в области хореографии;
- обучить спортивным бальным танцам (детские бальные танцы, европейские и латиноамериканские танцы);
- сформировать музыкальный слух и танцевально-ритмические навыки;

- научить созданию танцевального образа;
- сформировать навыки сценического мастерства.

## **2. Развивающие:**

- развить гибкость, пластику и координацию движений;
- сформировать правильную осанку и волевые качества ребенка (силу, терпение, выносливость, дисциплинированность);
- укрепить физическое здоровье воспитанников;
- развить творческие способности каждого танцора;
- способствовать развитию коммуникативных навыков.

## **3. Воспитательные:**

- воспитать интерес и поддерживать желание заниматься балльными танцами;
- воспитать музыкальный и эстетический вкус ребенка;
- содействовать приобретению навыков культуры поведения и исполнения танцев;
- прививать навык выступлений на конкурсах и концертах (повышать уровень психологической свободы и раскрепощения во время выступлений и соревнований).

## **Результаты освоения программы:**

### ***Будут знать и уметь:***

- историю возникновения балльных танцев;
- азы ритмики и хореографии, несложных элементов балльных танцев;
- музыка и танцевальные ритмы спортивных балльных танцев;
- выполнять комплекс физических упражнений;
- исполнять простые детские танцы в парах и под музыку (танец вару-вару, танец утят и др.);
- исполнять польку, медленный вальс, ча-ча-ча (программа танцев N-3 по программе «Массовый спорт» Московской Федерации Танцевального Спорта).

### ***У детей будут развиты:***

- координация движений;
- начальные коммуникативные навыки.

### ***У детей будут воспитаны:***

- основы культуры поведения на занятии;
- способность преодолевать чувство стеснительности при демонстрации своих достижений.

## **Условия реализации программы:**

Занятия проходят в просторном зале со специальным напольным покрытием (паркет или ламинат). Для музыкального сопровождения занятий используется магнитофон и музыкальные диски с танцевальной музыкой. Дети приходят на занятия в специальной танцевальной обуви.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для детей от 6 до 17 лет. Дети принимаются в коллектив без специального отбора.

Бальные танцы относятся к очень зрелищному виду искусства. Танцоры часто принимают участие в концертных программах. Для таких выступлений требуется специальная подготовка. Во время занятий дети занимаются в большом зале и их танцевальные композиции «разложены» для конкурсного исполнения. При подготовке концертного номера зачастую приходится модифицировать уже готовую танцевальную композицию под нестандартную площадку. Дети второго и третьего года обучения не имеют еще достаточно опыта для выступления на таких площадках (воспитанники первого года обучения не привлекаются к концертным выступлениям). И для подготовки их к этим выступлениям требуется достаточно много времени. Для подготовки концертных выступлений выделены специальные репетиционные часы. В этих репетициях задействованы только танцоры, которые непосредственно заняты в выступлении. На занятии может присутствовать от 2 до 14 человек, в зависимости от концертного номера. Подготовка таких концертных программ позволяют детям немного отойти от правил МФТС и больше времени уделить творческой составляющей танца.

### Учебно-тематический план

N	Тема	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	История танца	1	0,5	0,5
3	Комплекс физических упражнений	10	2	8
4	Основы музыкальных ритмов	2	1	1
5	Ритмические упражнения под музыку	3	1	2
6	Танцы начального уровня	12	4	8
7	Танцы европейской программы	12	4	8
8	Танцы латиноамериканской программы	13	4	9
9	Концертно-конкурсная деятельность	8	2	6
10	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	<b>Итого часов</b>	<b>63</b>	<b>20</b>	<b>43</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

##### Теоретическая часть:

Знакомство с группой. Знакомство детей с программой занятий, программой выступлений. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. История танца

##### Теоретическая часть:

«История возникновения бальных танцев. Развитие бальных танцев в XVIII-XIX веках». Использование видеозаписей, фотографий.

##### Практическая часть:

Проведение викторины «Я приглашаю вас на бал».

#### 3. Комплекс физических упражнений

##### Теоретическая часть:

Комплекс физических упражнений (см. Приложение №3) направлен на разогрев мышц и подготовку их к занятию. Уделяется больше внимание упражнениям на координацию движений, формированию правильной осанки, ритмическим упражнениям.

##### Практическая часть:

Данный комплекс упражнений проводится в начале каждого занятия.

#### **4. Основы музыкальных ритмов**

##### Теоретическая часть:

Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки.

##### Практическая часть:

Прослушивание танцевальной музыки с различными ритмами. Повтор ритма хлопками. Различные упражнения на распознавание ритма музыки.

#### **5. Ритмические упражнения под музыку**

##### Теоретическая часть:

Изучение шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыки. Изучение поворотов на месте, в движении в такт музыки.

##### Практическая часть:

Исполнение изученных фигур под счет и под музыку. Игра «Кузнечик»

#### **6. Танцы начального уровня**

##### Теоретическая часть:

Образование произвольных танцевальных пар. Партия партнера и партнерши. Отношения в паре.

*«Полька».* Изучаемые фигуры: «Поклон в паре», «Подскоки в сторону и на месте», «Поворот на подскоках», «Приседания с хлопками».

*«Вару-вару».* Изучаемые фигуры: «Приставные шаги по кругу», «Прыжки на месте», «Приседания».

##### Практическая часть:

Исполнение изученных фигур сначала по одному, а затем в паре. Под счет и под музыку. Проведение мини-конкурсов на занятиях на лучшее исполнение разучиваемых фигур танца.

#### **7. Европейские танцы.**

##### Теоретическая часть:

Название танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот). Музыкальный ритм и темп европейских танцев. Общие характеристики. Особенности костюма для европейских танцев.

*«Медленный вальс».* Изучаемые фигуры: «Маленький квадрат», «Большой квадрат»

##### Практическая часть:

Исполнение танцевальных фигур по одному и в паре, сначала под счет, а затем под музыку. Проведение мини-конкурсов на занятии «Лучшая позиция рук в танце Медленный вальс», «Лучший исполнитель маленького квадрата» и т.д.

#### **8. Латиноамериканские танцы.**

##### Теоретическая часть:

Название танцев (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв). Музыкальный ритм и темп латиноамериканских танцев. Общие характеристики. Особенности костюма для латиноамериканских танцев

*«Самба».* Изучаемые фигуры: «Пружинка на месте», «Пружинка с шагом».

*«Ча-ча-ча».* Изучаемые фигуры: «Основной ход», «Раскрытие».

##### Практическая часть:

Исполнение танцевальных фигур по одному и в паре, сначала под счет, а затем под музыку. Проведение мини-конкурсов на занятии «Лучший исполнитель основного хода танца Ча-ча-ча», «Лучший исполнитель пружинки в танце Самба» и т.д.

#### **9. Концертно-конкурсная деятельность**

##### Теоретическая часть:

Знакомство танцоров с правилами проведения внутреннего конкурса.

Практическая часть:

Составление программы выступлений. Репетиции. Выход и уход со сцены. Поклон.

**10. Итоговое занятие**

Теоретическая часть:

Подведение итогов года.

Практическая часть:

Проведение внутреннего конкурса.

### **Методическое обеспечение**

На первом году обучения многие педагоги, и я в том числе, прибегают к изучению детских танцев (полька, вару-вару, диско и т.д.). На базовых движениях этих танцев дети учатся выполнять несложные элементы, слушать ритм музыки и т.д. На втором и третьем году обучения, используя знания первого года обучения, можно переходить к изучению более сложных элементов (например, приставные шаги танца «Вару-вару» используются при изучении основного хода танца «Ча-ча-ча»). Все объяснения технических действий опираются не на биомеханику движения, а на **артистический образ**– объяснение роли, характера партнера или партнерши. В дальнейшем, дети сами могут формировать образ, передающий характер исполняемых движений.

В своей методике преподавания использую следующие приемы:

1. Обучение строится от целого к частному: сначала учим общий рисунок фигуры, а затем, на следующих этапах работы постепенно выверяем линии, технику, детали.
2. Педагогический показ. Ребенок очень много «учит глазами». Ему проще выучить танцевальное движение, повторяя за педагогом или более старшим учеником.
3. Использую образные выражения, иллюстрирую то или иное упражнение или движение понятными детям сюжетами и образами – сказочные персонажи, животные, считалки, скороговорки (ребенку гораздо понятнее, если попросить его представить себя репкой, которую тянут за хвостик к потолку и выпрямить спину, чем слушать объяснения о работе мышц спины и строении позвоночника)
4. Важно так же проверять задания – таким образом усиливается мотивация для обучения. Один из видов такой проверки – каждый должен встать на место тренера и показать фигуру, которую учили в прошлый раз. Если кто-то не осмеливается этого сделать – надо позволить ему стесняться. Как только робкий увидит, что другие получают пятерки и похвалы, ему тоже захочется рискнуть. Кроме того, важно чтобы ребенок сам почувствовал, когда для него безопасно и комфортно выдвинуться на передний план. Излишним вниманием к его стеснительности только усиливается дистанция между ним и другими ребятами, и его личный дискомфорт.
5. Я стараюсь никогда не порицать за плохую координацию и медленное усвоение материала, говорить непонятными словами, загружать детей все занятие одной и той же задачей, слишком быстро переключаться с одного вида работы на другой.
6. Взаимодействие старших детей с младшими. Очень важно научить детей общаться друг с другом, независимо от их возраста. Например, при изучении истории танца можно дать возможность детям собрать пазл, на одной стороне которого будет,

допустим, фотография танцевальной пары, а на оборотной - небольшой текст о танце или историческая справка. В этом случае, более маленьким детям будет интересно собрать картинку, а более старшие помогут им прочитать текст. Одно и то же движение более старшие дети могут исполнять на каждый счет музыки, в то время как маленькие будут исполнять его через такт. Схема подачи материала и способ контроля усвоения материала на занятии построены таким образом, что зачастую более старшие дети являются «учителями» для более младших. Тем самым, создается тесный контакт между детьми, что, несомненно, улучшает микроклимат в группе, взаимодействие детей между собой и с педагогом и усвоение изучаемого материала

7. В конце занятия можно провести игру или мини-конкурс. Если игра больше направлена на эмоциональную разрядку ребенка (чаще применяется на занятиях первого года обучения), то мини-конкурс является еще и проверкой усвоения материала (группы второго и третьего года обучения).

В связи с тем, что количество мальчиков и девочек в группе первого года не равное, я стараюсь не ставить детей сразу в пары. Первое полугодие дети учатся танцевать solo. Со второго полугодия я начинаю образовывать из детей произвольные пары, при этом необходимо **каждому** ребенку дать возможность потанцевать в паре. Тем самым, я мотивирую ребенка к занятиям. Со второго года обучения, если ребенку по каким то причинам не получается подобрать пару, предоставляется возможность осваивать учебную программу и выступать на конкурсах solo.

Очень важно отслеживать **результативность усвоения** материала

В течение года проводится три этапа контроля:

- ✓ Вводный
- ✓ Текущий
- ✓ Итоговый

#### Вводный контроль

Проводится в сентябре, после формирования группы. Включает в себя оценку физических данных ребенка, гибкости, музыкальности. (см. Приложение № 1)

#### Текущий контроль

Проводится в декабре, в форме **внутреннего конкурса** или открытого урока для родителей. Включает в себя оценку музыкальности, знания выученных танцев (ребенок должен уметь solo исполнять вару-вару, польку, медленный вальс). В качестве судей на таком внутреннем конкурсе обычно выступают старшие ученики.

#### Итоговый контроль

Проводится в мае, в форме конкурса-концерта. Включает в себя оценку музыкальности, знания выученных танцев (ребенок должен уметь исполнять в паре вару-вару, польку, медленный вальс, самбу, ча-ча-ча). В эти конкурсы входит не только выступление начинающих детей, но и большая программа показательных выступлений более старших учеников. Это дает возможность детям первого года обучения и их родителям увидеть перспективу занятия балетными танцами.

На протяжении всего периода обучения проводится контроль за поведением ребенка на занятии, его физической формой, а также результативности конкретного занятия. Проверка усвоения материала (мини-конкурсы на занятии, устный опрос), результативность творческих выступлений (конкурсы, концерты) (см. Приложение № 1)



### **Литература**

1. Агаева Я.В. Научись говорить телом. "Ключ к успеху" № 10 – сборник авторских программ – М.: Издание ИМЦ ВОУО ДО города Москвы, 2003
2. Блок Р.С. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. – М., 1972
3. Богачева Ю.В. Мир танца: начало пути. "Ключ к успеху" № 13 – сборник авторских программ – М.: Издание ИМЦ ВОУО ДО города Москвы, 2004
4. Вопросы психологии младших школьников. – Саратов, 1984
5. Классификация фигур // Итоги, МФТС. – 1996-2009.
6. Коваленко А.А. "Поурочное планирование занятий в танцевальном коллективе для групп начального обучения". Статья. Бюллетень №4 (42), Материалы X Всероссийской и III Динамовской научно-методической конференции "Танцевальные виды спорта: проблемы и тенденции". М., 2005
7. Кочетков А.Ф. Шесть ступеней мастерства. – М., 2007
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы. – М., 1997
9. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. – СПб., 1993.
10. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. – СПб., 1993.
11. Современный бальный танец. /Под ред. В.М. Строганова и В.И. Уральской/. – М., 1978
12. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М., 1976 – СПб., 1994.
13. Alex Moore. The revised technique of ballroom dancing. London WC1H 8BE
14. Imperial Society of teacher of dancing. The revised technique of Latin American dancing. London W1H 4AY

### **Видеоматериалы**

1. «Школа Чемпионов. Bad-Harzberg». Компания «Артис». Ежегодные семинары
2. Видеосеминары. Компания «Эста»
3. «Танцы и игры Артека» видеоприложение к книге С. и Ю. Гусевых
4. «Учимся танцевать» серия дисков, выпущенных под редакцией В. Секистова. Москва-2007г.

### **Интернет**

[www.moscowdance.ru](http://www.moscowdance.ru)  
[www.rdsu.org](http://www.rdsu.org)

**СВОДНАЯ КАРТОЧКА ЦЕВАЛЬНОГО КОЛЛЕКТИВА**  
Вводный/текущий/итоговый контроль

	<b>Фамилия, имя воспитанника</b>	<b>Критерии заинтересованности</b>	<b>Творческие и специальные возможности</b>	<b>Общий уровень развития и культуры</b>	<b>Результативность выступлений на конкурсах МФТС (сумма баллов, полученных на турнирах)</b>

		Концентрация внимания	Активность	Дисциплина	Участие в концертах и конкурсах	Итого	Физическое развитие	Шаг и гибкость	Координация	Музыкальность	Артистизм и танцевальность	Итого	Коммуникабельность	Знания в области балльных танцев	Культура поведения	Самооценка	Коллективная ответственность	Итого

Воспитанники оцениваются по 3-х бальной шкале, где

1-удовлетворительно

2-хорошо

3-отлично

В графе «ИТОГО» выставляется средний балл по разделу.

Результативность выступления на конкурсах МФТС проставляется в баллах, согласно Приложению №2. Эта графа заполняется только для второго и третьего года обучения, для промежуточного и итогового контроля.

Приложение № 2

## ПОЛОЖЕНИЕ МФТС о проведении соревнований по программе массовый спорт

### 1. Цели и задачи

1.1 Программа массовый спорт предназначена для:

привлечения жителей города Москвы к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня их физической подготовленности и спортивного мастерства, пропаганды здорового образа жизни;  
 сохранения интереса к занятиям спортивными танцами и реализации творческого самовыражения танцоров;  
 привлечения большего количества участников к танцевальному спорту;  
 постепенной подготовки танцевальных пар к спортивным соревнованиям по классам и разрядам («большой спорт»).

1.2. Соревнования по программе массовый спорт проводятся по правилам организации межклубных соревнований МФТС.

1.3. Организатором соревнований по программе массовый спорт может быть член МФТС, подавший заявку по установленной форме и имеющий лицензию на проведение соревнований.

## **2. Стартовые категории**

Стартовая категория	Кол-во танцев	Программа соревнований
N-3	3	МВ, Ч, Полька
N-4	4	МВ,С, Ч,Д
N-5	5	МВ, К, С, Ч,Д

## **3. Возрастные стартовые категории.**

6 лет и моложе..... N-3, N-4

7-9 лет.....N-3, N-4, N-5

10-11 лет .....N-3, N-4, N-5

12-13 лет.....N-3, N-4, N-5

14 лет и старше.....N-4, N-5

3.1 По итогам регистрации главный судья может свести участников к меньшему количеству групп, например: 7 лет и моложе, 8-9 лет, 10 лет и старше.

## **4. Правила исполнения программы на конкурсах по массовому спорту**

4.1. Разрешается только указанный перечень фигур.

4.2. Фигуры исполняются в соответствии с описанием в учебниках.

4.3. Не разрешается танцевание с одноименных ног (т.е. нет подмены ног).

4.4. Спортсмены могут разъединять руки в соответствии с правилами исполнения фигур.

### **СТАРТОВАЯ ГРУППА N-3**

#### **Медленный вальс**

Closed Changes - Закрытые перемены (с ПН, ЛН),

Natural Turn - Правый поворот,

Reverse Turn - Левый поворот.

#### **Ча-Ча-Ча**

Basic Movement - Основное движение,

Time Steps - Тайм-Степ,

New-York - Нью-Йорк,

Hand To Hand - Рука к руке,

Spot Turns - Спот повороты.

#### **Полька**

Набор фигур не ограничен.

### **СТАРТОВАЯ ГРУППА N-4**

### **Медленный вальс**

*Closed Changes* - Закрытые перемены (с ПН, ЛН),

*Natural Turn* - Правый поворот,

*Reverse Turn* - Левый поворот.

*Backward Passing Changes* – Проходящие перемены назад, (*Natural to Revers, Revers to Natural*)

### **Самба**

*Basic Movement* - Основное движение,

*Progressive Movement* - Поступательное основное движение,

*Outside Movement* - Основной ход сбоку,

*Whisk to Right and to Left* - Виски Самбы вправо и влево,

*Samba Walks in P.P.* - Променадные ходы Самбы,

*Side Samba Walks* - Боковой ход Самбы,

*Traviling* - Поступательные ботафого,

*Stationary Samba Walks* - Стационарные ходы Самбы

*Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position* - Ботафогов ПП и КПП, 10) *Shadow*

*Bota Fogos* - Теневые ботафого.

### **Ча-Ча-Ча**

1) *Basic Movement* - Основное движение,

2) *Time Steps* - Тайм-Степ,

3) *New-York* - Нью-Йорк,

4) *Hand To Hand* - Рука к руке,

5) *Spot Turns* - Спот повороты.

6) *Cha-cha-cha Lock* - Лок Ча-ча-ча,

7) *Three Cha-cha* - Три Ча-ча,

8) *Underarm Turn to Right (to Left)* - Поворот партнерши под рукой вправо и влево,

9) *Cross Basic* - Кросс-бейзик.

### **Джайв**

*Fallaway Rock* - Основное движение в фоллэвее,

*Fallaway Throwaway* - Фоллэвейтроуэвей,

*Link Rock* - Линк-рок,

*Change of Places Left to Right* - Смена мест слева направо,

*Stop and Go* - Стоп-энд-гоу,

*Alternative Chasse*: - только основной ход

*Step-Tap*

*Tap-Step*

## **СТАРТОВАЯ ГРУППА N-5**

### **Медленный вальс**

*Closed Changes* - Закрытые перемены (с ПН, ЛН),

*Natural Turn* - Правый поворот,

*Reverse Turn* - Левый поворот.

*Backward Passing Changes* - Проходящие перемены назад, (*Natural to Revers, Revers to Natural*)

*Whisk* - Виск,

*Chasse from P.P.* - Шассе из променадной позиции,

*Natural Spin Turn* - Правый спин-поворот,

*Outside Change* - Внешняя перемена,

*Back Lock* - Лок степ назад,

*Progressive Chasse to Right* - Поступательное шассе вправо,

*Hesitation Samba* - Перемена-хезитейшн.

### **Квикстеп (быстрый фокстрот)**

*Quarter Turn to Right* - Четвертной поворот вправо,

ProgressiveChasse - Поступательное шассе,  
ForwardLock - Лок-степ вперед,  
BackLock - Лок-степ назад,  
Natural TurnandBackLock - Правый поворот и Лок-степ назад,  
Natural TurnandHesitation - Правый поворот с хезитейшн,  
ProgressiveChasetoRight - Поступательное шассе вправо,  
Tippie Chasse to Right and to Left - Типл-шассевправоивлево.

### **Самба**

*Basic Movement* - Основное движение,  
*Progressive Movement* - Поступательное основное движение,  
*Outside Movement* - Основной ход сбоку,  
*Whisk to Right and to Left* - ВискиСамбывправоивлево,  
*SambaWalksin P.P.* - Променадные ходы Самбы,  
*SideSambaWalks* - Боковой ход Самбы,  
*Traviling* - Поступательные ботафого,  
*Stationary Samba Walks* - СтационарныеходыСамбы  
9) *BotaFogos to Promenade and Counter Promenade Position* - БотафоговППиКПП,  
10) *Shadow BotaFogos* - Теневыеботафого.  
11) *SoloSpotVolta* (счет 12) - Вольтовый спот-поворот,  
12) *TravelingVolta* - вольта с продвижением  
13) *CrissCross* - крисс кросс

### **Ча-Ча-Ча**

1) *Basic Movement* - Основное движение,  
2) *Time Steps* - Тайм-Степ,  
3) *New-York* - Нью-Йорк,  
4) *Hand To Hand* - Рука к руке,  
5) *Spot Turns* - Спот повороты.  
6) *Cha-cha-cha Lock* - Лок Ча-ча-ча,  
7) *Thzee Cha-cha* - Три Ча-ча,  
8) *UndearmTurntoRight (toLeft)* - Поворот партнерши под рукой вправо и влево,  
9) *CzossBasic* - Кросс-бейзик.

*Fan* - Вееп,  
*Aleman* - Алемана,  
*Shoulder to Shoulder* - Плечокплечу,  
*Hockey Stick* - Ключка.  
*Turkish Towel* - турецкоеполотенце  
*FallawayRock* - Основное движение в фоллэвее,  
*FallawayThrowaway* - Фоллэвейтроуэвей,  
*LinkRock* - Линк-рок,  
*Change of Places Left to Right* - Сменаместслева направо,  
*Stop and Go* - Стоп-энд-гоу,  
6) *Change of Places Right to Left* - Сменаместсправана лево,  
7) *Change of Hands Behind Back* -Сменарукзаспиной,  
8) *AmericanSpin* - Американский спин,  
9) *Windwill* - ветряная мельница

### **5. Костюмы участников соревнований**

Участники соревнований по программе массовый спорт должны иметь костюмы в соответствии с Правилами спортивного костюма для спортсменов групп Дети-1, Дети-2. Для возрастной группы 12 лет и старше возможны костюмы в соответствии с Правилами Юниоры-1, Юниоры-2 «Е» класс.

### **6. Проведение соревнований**

Соревнования проводятся как для спортивных пар, так и для отдельных спортсменов в соответствии с Положением.

Исполнители оцениваются только по балльной системе (1,2,3), где 3 наивысший балл.

При проведении соревнований должны быть разделены на заходы в количестве не более 8 пар или 10 отдельных спортсменов.

Итоговый результат определяется по формуле  $\text{Результат} = \frac{\text{Сумма баллов полученных во всех танцах от всех судей}}{\text{количество судей}}$ , который вносится в классификационную книжку спортсмена и ставится соответствующий флажок.

N-3		N-4		N-5	
8-9 баллов	красный	10-12 баллов	Красный	12-15 баллов	красный
6-7 баллов	желтый	7-9 баллов	Желтый	8-11 баллов	желтый
3-5 баллов	зеленый	4-6 баллов	Зеленый	5-7 баллов	зеленый

6.5. Подсчет баллов, на основании которых осуществляется присвоение классов исполнителям:

Переход	Количество баллов, необходимых для перехода
из N-3 в N-4	50-100
из N-4 в N-5	70-130
из N-5 в «Е»	100-150

6.6. Все участники награждаются дипломами.

## 7. Допуск к соревнованиям

Регистрация участников проводится только по классификационным книжкам, в соответствии со стартовой категорией спортсмена.

Регистрация каждой стартовой категории может проводиться в определенном временном промежутке.

**Конкурсы по программе массовый спорт оценивают только судьи из коллегии МФТС. За соблюдение правил проведения соревнований отвечает Главный судья и организатор соревнования.**

Приложение № 3

## Комплекс физических упражнений

### Упражнение для общего развития

Исходное положение – ноги вместе. Ходьба, приставной шаг – влево, вправо по одному шагу. Темп средний. Движения можно сопровождать ударами в ладоши под музыку.

**Упражнение для общего развития**

Исходное положение – стоя. На счет “раз” – присесть, на счет “два” – встать.

Руки вперед. Выполнить **упражнение** в 2 подхода по 8 раз.

**Упражнение для общего развития**

Исходное положение – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени.

Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Выполнить 2 подхода по 8 раз с каждой ноги.

**Упражнение для спины**

Исходное положение – стоя, правая рука на поясе, левая вытянута вперед, правая нога – вперед, на носке. На счет “раз” одновременно отставляем ногу назад и заводим руку за спину, на счет “два” – возвращаемся в исходное положение. Выполнить в медленном темпе 2 подхода по 8 раз в каждую сторону.

**Упражнение для плечевого пояса и мышц между лопатками**

Исходное положение – основная стойка. На счет “раз” поднять плечи вверх, руки свободно опущены, на счет “два” – плечи опустить. Выполнить **упражнение** 10 раз.

**Упражнение для мышц низа спины**

Исходное положение – стоя, ноги расставлены по возможности широко, колени слегка согнуты. На счет “раз” – небольшой наклон вперед, спина прямая. На счет “два” – локти проходят максимально назад, при этом руки согнуты. Если ребенку сложно держать ровно спину в наклоне, то положение спины может быть вертикальным и делать движения только руками. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

**Упражнение для мышц низа спины**

Исходное положение – стоя, одна нога протянута вперед, согнута в колене, другая – отведена назад, опора рукой на согнутое колено, спина прямая, другая рука свободно опущена. По счету заводим согнутую руку максимально назад и одновременно поднимаем плечо. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

**Упражнение для развития грудной клетки и легких**

Исходное положение – стоя, руки в “замок” над головой. На счет “раз” – переводим руки вперед к груди, спина круглая, ноги можно слегка согнуть в коленях. На счет “два” – вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 5-10 раз.

**Упражнения для мышц рук, плечевого пояса**

одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи и т.д.)

**Упражнения для мышц шеи и туловища**

наклоны головы вперед, назад, в сторону, круговые вращения головой, вращения туловища, наклоны (вперед, в сторону, назад).

**Упражнения для мышц ног**

поднимания и опускания ноги (прямой и согнутой, вперед, назад, в сторону), сгибания и разгибания ног, круговые движения ногами, взмахи ногой, прыжки на месте и в движении.

**Упражнения для мышц всего тела**

упражнения на формирование правильной осанки, сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища и т.д.)

**Упражнение для дыхания**

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Руки на поясе или разведенные в стороны и следуют за корпусом во время его поворота. Начинаем поворот корпуса влево и вправо, а потом возвращаемся в исходное положение. Выполнить, не спеша, 2 подхода по 8 раз.

**Упражнение для дыхания**

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Руками потянуться вверх, становясь на носочки. Вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 8 раз. После этого руками тянуться вперед. Выполнить также 2 подхода по 8 раз.



**Упражнение на растягивание**

В конце комплекса ребенку необходимо выполнить такое *упражнение*: стоя, наклониться вперед, спина круглая, и постоять в таком положении 10 секунд.