

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества»  
г. Улан-Удэ

«Принято»  
МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» 08 2022г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
Пихеева О.Я.  
Приказ № 317  
от «30» 08 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОМУ ТАНЦУ  
Танцевально - Спортивного клуба «ВДОХНОВЕНИЕ»  
(индивидуальные занятия)**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 11-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:  
Мангутханова Вера Филипповна,  
Быргазова Елена Анатольевна,  
педагоги дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА -----	3
1.1. Основные характеристики Программы -----	3
1.2. Актуальность Программы -----	4
1.3. Отличительные особенности Программы -----	4
1.4. Педагогическая целесообразность -----	4
1.5. Цель и задачи Программы -----	4
1.6. Адресат Программы -----	6
1.7. Объем Программы -----	6
1.8. Планируемые результаты -----	7
1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации -----	8
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН-----	8
2.1. Учебный план -----	8
2.2. Учебно-тематический план -----	8
2.3. Календарный учебный график -----	8
III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА	
(предметный материал)-----	12
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ -----	25
4.1. Основные средства и методы тренировки -----	25
4.2. Условия реализации Программы -----	27
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ -----	28

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Основные характеристики программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному танцу танцевально - спортивного клуба «ВДОХНОВЕНИЕ» (индивидуальные занятия) (далее – Программа) разработана на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;
- Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.

Образовательная деятельность направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; подготовку спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов; формирование

общей культуры обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной,

Данная программа *индивидуальных занятий* разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Танцевально-Спортивного клуба «Вдохновение», имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы вызвана необходимостью овладения обучающимися теми требованиями и правилами, которые предъявляются Союзом танцевального спорта России для участия в соревнованиях Е, Д, С класса.

Программа направлена на развитие в детях творческого начала, исполнительского искусства, опыта соревновательной деятельности.

## **1.2 Актуальность программы**

Организация индивидуального развития обучающихся, которая предусматривает формирование творческих начал воспитанников, их способностей к самооценке, саморазвитию, самоконтролю. Программа построена на основе принципа концентризма, что позволяет при переходе от одного класса в другой, постепенно оттачивать свое мастерство, исполнять фигуры на более высоком уровне.

**Цель программы:** создание условий для формирования исполнительской культуры в области спортивного танца, развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Приобщить к миру танцев, познакомить с различными направлениями, историей и географией танцев;
2. научить танцевальным основам: держание осанки, позиции рук и ног, направления движений, точность выполнения каждого движения, музыкальность;
3. научить ребенка технике исполнения движений в каждом танце, определенным приемам исполнения, связкам движений;
4. научить работать самостоятельно, давая возможность придумывать и составлять свои танцевальные композиции;
5. закрепить дальнейшее развитие танцевальных навыков, знаний и умений.

*Развивающие:*

1. Развить музыкальный слух, умение ощущать и чувствовать музыкальный ритм, координацию, зрительную и музыкальную память;
2. развить воображение, артистизм с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельного составления вариаций танцевальных фигур по танцам;
3. привить умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром;
4. формировать эстетический вкус; критичность и самокритичность, умение оценивать и анализировать увиденное и услышанное;
5. привить культуру общения в паре, в танце, с окружающим миром; умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета.

*Воспитательные:*

1. воспитать чувство коллективизма посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль);
2. воспитать и пробудить в каждом спортсмене самостоятельную, творчески мыслящую личность, самоуважение и уверенность в себе;
3. воспитать силу воли, спортивный характер, чувство ответственности, умение преодолевать трудности;
4. воспитать трудолюбие и самодисциплину.

*Валеологические:*

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;
2. воспитать физические качества у спортсменов (гибкость, ловкость, выносливость, координационные возможности, скоростные способности).
3. укрепить дыхательную и сердечно – сосудистую систему организма, на фоне общефизической подготовки.
4. тренировать вестибулярный аппарат, формировать правильную осанку.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме по годам обучения: в каждом последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

### **1.3. Адресат Программы**

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 11-16 лет включительно.

## Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств 11-16 лет

Таблица 1

Морфофункциональные показатели и физические качества	11	12	13	14	15	16
Длина тела		+	+	+	+	
Мышечная масса		+	+	+	+	
Быстрота	+					
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+		
Сила		+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)					+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)	+				+	+
Гибкость			+			+
Равновесие	+	+		+		
Координационные способности	+	+				+

### 1.4. Объем Программы

*Срок реализации* данной Программы 1 год

*Режим занятий:* необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности один - два раза в неделю по 1-2 часа с промежутком между занятиями в один-два дня. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

***Формы учебных занятий:***

- индивидуальные и мелкогрупповые тренировочные занятия
- занятия-тренинги в малых группах,
- дистанционное обучение

***Средства обучения:***

- технические средства (танцевальные сайты dancetoday, grazia\_ekb, dancesport, instagram, VK, ballroovm, dancesport танцевальные образовательные видеоуроки у ведущих спортсменов России);

### 1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как учащегося, так и педагога.

*Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся 11-13 лет после окончания обучения:*

*Будут знать:*

1. Основные шаги танцев: М.в; Т; В.в; Квик.; С; Чв.; Чв.; Р; дж.
2. Историю развития танцев;
3. Отличие европейской и латиноамериканской программ.

*Будут уметь:*

1. Самостоятельно исполнять изученные комбинации;
2. Ориентировать связки в разные стороны и в разных направлениях;
3. Исполнять программные композиции;
4. Владеть основами поступательных и вращательных движений.

*Будет развито:*

1. Пластичность и гибкость;
2. Координация движений;
3. Осанка.

*Будет воспитанно:*

1. Корректное поведение на паркете и в зрительном зале;
2. Навык концентрации внимания;
3. Умение ориентироваться в пространстве;
4. Раскрепощенность при выступлении на соревнованиях.

*Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся 9 14-15 лет и 16 лет) после окончания обучения:*

*Будет знать:*

1. Основные шаги, фигуры 10-ти танцев: М.в; Т; В.в; Фокстрот; Квик.; С; Чв.; Р; Пасодобль; дж.
2. Музыкальный размер, количество тактов, темп музыки изуч. танцев;
3. Понятия и принципы импровизации.

*Будет уметь:*

1. Владеть всеми видами вращения в паре и по одному;
2. Танцевать в паре в контакте;
3. Самостоятельно варьировать связки на основе изученного материала;
4. Ориентироваться в танцевальные и музыкальные направления.

*Будет развито:*

1. Эстетический вкус;
2. Образное мышление;
3. Умение работать с музыкальным материалом.

*Будет воспитанно:*

1. Трудолюбие и выносливость;

2. Интерес к театральному, музыкальному и хореографическому искусству;

3. Стремление к постоянному повышению общего культурного уровня.

### **1.6. Организационно-педагогические условия и формы аттестации**

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

**Вводный контроль (первичная диагностика)** проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – собеседование.

**Текущий контроль** осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

**Промежуточный контроль (промежуточная диагностика)** проводится один раз в год (декабрь) на открытом занятии, осуществление совместной продуктивной деятельности обучающегося и педагога.

#### **Формы контроля:**

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей и педагогов;
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

**Рубежная диагностика** проводится в конце обучения, итогом является: демонстрация достижений обучающихся их родителям в форме соревнований.

**Формы рубежной диагностики:** соревнования.

*Критериями оценки освоения программы являются:*

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- уровень творческой активности учащегося: количество участия в концертах, праздничных мероприятиях, конкурсах, др.

- уровень творческой активности обучающегося: количество реализованных проектов, выполненных самостоятельно на основе изученного материала.

Оценка результатов работы каждого обучающегося в конце учебного года производится также в соответствии с таблицей критериев уровня освоения программного материала.

*Критерии уровня освоения программного материала:*

### ***Низкий уровень***

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая.

Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

### ***Средний уровень***

Ребёнок овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

### ***Высокий уровень***

Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности. Проявляет активный интерес к творчеству.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

### ***Формы контроля и подведения итогов:***

- открытые занятия,
- контрольные занятия,
- семинары-практикумы,
- показательные выступления,
- соревнования, турниры.

### ***Присвоение разрядов и классов***

Разряды и классы спортсменам присваиваются за участие и выполнение нормативов в официальных соревнованиях РБ, ДФО

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	3-4-5 й г.о.	
		1	<i>Теоретические занятия</i>
2	<i>Практические занятия</i>	98	134
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование
4	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	108	144

### 3-4-5-6 й год обучения

Таблица 3

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>			Опрос
1.1.	Техника безопасности		1		
<b>2.</b>	<b>Спортивные танцы</b>	<b>107</b>			
2.1	Европейская программа:	54	5	49	Пед.наб., Опрос, Зачет
	Медленный вальс				
	Танго				
	Венский вальс				
	Квикстеп				
2.2.	Латиноамериканская программа:	53	4	49	Пед.наб., Опрос, Зачет
	Самба				
	ЧаЧаЧа				
	Румба				
	Джайв				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

## 3-4-5-6 й год обучения

Таблица 4

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Вводные занятия</b>	<b>1</b>			<b>Опрос</b>
1.1.	Техника безопасности		1		
<b>2.</b>	<b>Спортивные танцы</b>	<b>143</b>			
2.1.	<i>Европейская программа</i>	72	4	68	
1	Медленный вальс				
2	Танго				
3	Венский вальс				
4	Медленный фокстрот				
5	Квикстеп				
2.2.	<i>Латиноамериканская программа</i>	71	5	66	
1	Самба				
2	ЧаЧаЧа				
3	Румба				
4	Пассадобль				
5	Джайв				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

## III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## Календарный учебный график

Таблица 5

№ п/п	Месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			1ч 2ч	Беседа	3	1;2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Опрос
2			1ч 2ч	Беседа, тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
3			1ч 2ч	Беседа, тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
4			1ч	Тренировка	2	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение Диагностика
5			2ч	Тренировка	1	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
6			1ч 2ч	Беседа, тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
7			1ч 2ч	тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
8			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
9			1ч	Тренировка	2	2.2	Каб 30	Пед. наблюдение

			2ч				ГДДЮТ	
10			1ч 2ч	Тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
11			1ч 2ч	Беседа тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Опрос Пед. наблюдение с
12			1ч 2ч	Беседа, тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
13			1ч 2ч	Тренировка	2	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
14			1ч 2ч	Тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
15			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	опрос Пед. наблюдение
16			1ч 2ч	Тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Зачет диагностика
			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Зачет диагностика
17			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
18			1ч 2	Тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
19			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение опрос
21			1ч 2ч	Тренировка	2	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение опрос
22			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
23			1ч 2ч	Тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение опрос
24			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
25			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
26			1ч 2ч	Тренировка	2	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
27			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение опрос
28			1ч 2ч	Тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
29			2ч	Тренировка	1	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение опрос
30			1ч 2ч	Тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
31			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение опрос
32			1ч 2ч	Тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
33			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение опрос
34			1ч 2ч	Тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
35			1ч 2ч	Тренировка	3	2.2	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение
36			1ч 2ч	Тренировка	3	2.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед. наблюдение диагностика
					108 час.			

## IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Европейская программа Медленный вальс (Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая переменна с ПН (из правого поворота в левый) – Закрытая переменна с ЛН (из левого поворота в правый)
2.	NaturalTurn	Правый поворот
3.	ReverseTurn	Левый поворот
4.	NaturalSpinTurn	Правый спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chassefrom PP	Шассе из ПП
7.	HesitationChange	Перемена хэзитэйшн
8.	OutsideChange	Наружная переменна
9.	ReverseCorte	Левое кортэ
10.	BackWhisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Локстэп назад)
12.	ProgressiveChasstoRight	Поступательное шассе вправо
13.	ProgressiveChasse	Поступательное шассе (Описание фигуры см. в танце квикстеп)
<b>Фигуры класса «D»</b>		
14.	ClosedImpetus (ImpetusTurn)	Закрытый импетус (Импетус поворот )
15.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритмевальса)
16.	DoubleReverseSpin	Двойной левый спин
17.	DragHesitation	Дрэгхэзитэйшн
18.	ReversePivot	Левый пивот
19.	Weavefrom PP	Плетение из ПП
20.	ClosedTelemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
21.	OpenTelemark	Открытый тэлемарк
22.	CrossHesitation	Кросс хэзитэйшн
23.	Wing	Крыло
24.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
25.	OutsideSpin	Наружный спин
26.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
		влево)
27.	TurningLocktoRight	Поворотный лок вправо
28.	ClosedWing	Закрытое крыло
<b>Фигуры класса «С»</b>		
29.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
30.	HoverCorte	Ховеркортэ
31.	FallawayWhisk	Фоллэвэйвиск
32.	FallawayNaturalTurn	Фоллэвэй правый поворот
33.	RunningSpinTurn	Бегущий спин поворот
34.	QuickNaturalSpinTurn	Быстрый правый спин поворот
35.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый правый поворот (Проходящий правый поворот)
36.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое правое плетение из ПП (Бегущее плетение)
37.	RunningFinish	Бегущее окончание
38.	OpenRunningFinish	Открытое бегущее окончание
39.	RunningCrossChasse	Бегущее кросс шассе
40.	CurvedFeather	Изогнутое перо
41.	CurvedFeatherfrom PP	Изогнутое перо из ПП
42.	DoubleNaturalSpin	Двойной правый спин
43.	Pivots to Right (Natural Pivots)	Пивоты ВП

### **Танго (Tango)**

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
<b>Фигуры класса «D»</b>		
1.	Walk	Ход
2.	ProgressiveSideStep	Поступательный боковой шаг
3.	ProgressiveLink	Поступательное звено
4.	Alternative Methods of Preceding Any Promenade Figure	Альтернативные методы выхода в ПП
5.	ClosedPromenade	Закрытый променад
6.	OpenFinish	Открытое окончание
7.	OpenPromenade	Открытый променад
8.	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Правый рок поворот)
9.	Open Reverse Turn,Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)
10.	Open Reverse Turn,Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или открытым

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
		окончанием)
11.	Basic Reverse Turn, rhythm “QQS QQS”	Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББМ ББМ»
12.	BackCorte	Кортэ назад
13.	Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге
14.	RockBackon RF (*)	Рок назад на ПН
15.	RockBackon LF (*)	Рок назад на ЛН
16.	NaturalTwistTurn	Правый твист поворот
17.	NaturalPromenadeTurn	Правый променадный поворот
18.	Promenade Link, including Reverse Promenade Link	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево
19.	FourStep	Фор стэп
20.	BackOpenPromenade	Открытый променад назад
21.	OutsideSwivel	Наружный свивл
22.	FallawayPromenade	Фоллэвэй променад
23.	FourStepChange	Фор стэп перемена
24.	Brush Tap	Браштэп
25.	Five Step, including Mini Fivestep	Файвстэп, включая вариант Мини файвстэп
26.	Whisk	Виск
27.	BackWhisk	Виск назад
<b>Фигуры класса «С»</b>		
28.	FallawayFourStep	Фоллэвэй фор стэп
29.	Basic Reverse Turn,rhythm “QQ& QQS”	Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББи ББМ»
30.	Chase	Чейс
31.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
32.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый правый поворот (Проходящий правый поворот)
33.	OpenTelemark	Открытый тэлемарк
34.	OutsideSpin	Наружный спин
35.	ReversePivot	Левый пивот
36.	Pivots to Right (Natural Pivots)	Пивоты ВП

## Венский вальс (VienneseWaltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	NaturalTurn	Правый поворот
<b>Фигуры класса «D»</b>		
2.	ReverseTurn	Левый поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из правого поворота в левый
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из левого поворота в правый
<b>Фигуры класса «С»</b>		
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из правого поворота в левый
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из левого поворота в правый

## Фокстрот (Foxtrot)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «С»</b>		
1.	Feather (FeatherStep)	Перо (Перо шаг)
2.	ThreeStep	Тройной шаг
3.	NaturalTurn	Правый поворот
4.	ReverseTurn	Левый поворот
5.	FeatherFinish	Перо окончание
6.	ClosedImpetus (ImpetusTurn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
7.	NaturalWeave	Правое плетение
8.	ChangeofDirection	Смена направления
9.	BasicWeave (Weave)	Основное плетение (Плетение)
10.	ClosedTelemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
11.	OpenTelemark	Открытый тэлемарк
12.	FeatherEnding	Перо из ПП
13.	Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP)	Открытый правый поворот из ПП (Проходящий правый поворот из ПП)
14.	OutsideSwivel	Наружный свивл
15.	TopSpin	Топ спин
16.	HoverFeather	Ховер перо
17.	HoverTelemark	Ховертэлемарк
18.	NaturalTelemark	Правый тэлемарк

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
19.	HoverCross	Ховер кросс
20.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
21.	Weavefrom PP	Плетение из ПП
22.	ReverseWave	Левая волна
23.	NaturalTwistTurn	Правый твист поворот
24.	CurvedFeather	Изогнутое перо
25.	BackFeather	Перо назад
26.	Natural Zig-Zag from PP	Правый зигзаг из ПП
27.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
28.	NaturalHoverTelemark	Правый ховертэлемарк
29.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунсфоллэвэй с плетение-окончанием
30.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое правое плетение из ПП (Бегущее плетение)
31.	QuickOpenReverse	Быстрый открытый левый
32.	ReversePivot	Левый пивот
33.	ExtendedReverseWave	Продолженная левая волна
34.	CurvedThreeStep	Изогнутый тройной шаг
35.	CurvedFeatherfrom PP	Изогнутое перо из ПП
36.	Whisk	Виск
37.	BackWhisk	Виск назад
38.	DoubleReverseSpin	Двойной левый спин
39.	OutsideSpin	Наружный спин
40.	OutsideChange	Наружная перемена
41.	ProgressiveChasstoRight	Поступательное шассе вправо
42.	RunningFinish	Бегущее окончание
43.	OpenRunningFinish	Открытое бегущее окончание
44.	HoverCorte	Ховеркортэ
45.	Pivots to Right (Natural Pivots)	Пивоты ВП

## Квикстэп (Quickstep)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
2.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	NaturalTurn	Правый поворот
4.	NaturalTurnwithHesitation	Правый поворот с хэзитэйшн
5.	NaturalPivotTurn	Правый пивот поворот
6.	NaturalSpinTurn	Правый спин поворот
7.	ProgressiveChasse	Поступательное шассе
8.	ChasseReverseTurn	Левый шассе поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Локстэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Локстэп назад (Лок назад)
11.	ProgressiveChassetoRight	Поступательное шассе вправо
12.	TippleChassetoRight	Типпл шассе вправо
13.	RunningFinish	Бегущее окончание с окончанием в закрытой позиции
14.	OutsideChange	Наружная перемена (см. Примечание 1)
15.	CrossChasse	Кросс шассе
16.	TippleChassetoLeft	Типпл шассе влево
<b>Фигуры класса «D»</b>		
17.	ClosedImpetus (ImpetusTurn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
18.	ReversePivot	Левый пивот
19.	DoubleReverseSpin	Двойной левый спин
20.	QuickOpenReverse	Быстрый открытый левый
21.	RunningRightTurn	Бегущий правый поворот
22.	FourQuickRun	Четыре быстрых бегущих
23.	V6 (*)	Ви 6
24.	ClosedTelemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
25.	CrossSwivel	Кросс свивл
26.	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish (*)	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
27.	ChangeofDirection	Смена направления
<b>Фигуры класса «С»</b>		
28.	Fishtail	Фиштэйл
29.	SixQuickRun	Шесть быстрых бегущих
30.	RumbaCross	Румба кросс
31.	TipsytoRight	Типси вправо
32.	TipsytoLeft	Типси влево

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
33.	HoverCorte	Ховеркортэ
34.	RunningSpinTurn	Бегущий спин поворот
35.	OpenRunningFinish	Открытое бегущее окончание
36.	OpenImpetusTurn	Открытый импетус поворот
37.	OpenTelemark	Открытый тэлемарк
38.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый правый поворот (Проходящий правый поворот)
39.	RunningCrossChasse	Бегущее кросс шассе
40.	OutsideSpin	Наружный спин
41.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
42.	Whisk	Виск
43.	BackWhisk	Виск назад
44.	TurningLocktoRight	Поворотный лок вправо
45.	CurvedFeather	Изогнутое перо
46.	CurvedFeatherfrom PP	Изогнутое перо из ПП
47.	Pivots to Right (Natural Pivots)	Пивоты ВП

### **Латиноамериканская программа**

#### **Самба (Samba)**

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

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
	in Close Hold)	вправо и влево в закрытой позиции)
9.	Travelling BotaFogos (*) – Forward – Back	Бота фога в продвижении – вперед – назад
10.	Criss Cross BotaFogos (Shadow BotaFogos) (*)	Крисс кросс бота фога (Теневые бота фога)
11.	BotaFogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фога в променад и контр променад (Променаднаяботафога)
12.	Criss Cross (Travelling Voltasto Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
13.	SoloSpotVolta	Сольная вольта на месте
14.	ReverseTurn	Левый поворот
<b>Фигуры класса «D»</b>		
15.	CortaJaca	Корта джака
16.	ClosedRocks (*)	Закрытые роки
17.	OpenRocks (*)	Открытые роки
18.	BackRocks (BackwardRocks) (*)	Роки назад
19.	Plait	Коса
20.	RollingofftheArm	Раскручивание
21.	ArgentineCrosses	Аргентинские кроссы
22.	Maypole (ContinuousVoltaTurn to Right or Left)	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)
23.	ThreeStepTurn	Поворот на трёх шагах
24.	Samba Locks (Samba Locks in Open CPP or in Open PP)	Самба локи (Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП)
25.	SambaSideChasses	Самба шассе в сторону
26.	DroppedVolta	Дропнт вольта
<b>Фигуры класса «C»</b>		
27.	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Методы смены ног
28.	ShadowTravellingVolta	Вольта в продвижении в теневой позиции
29.	ShadowCircularVolta	Вольта по кругу в теневой позиции
30.	CortaJaca in Shadow Position	Корта джака в теневой позиции
31.	ContraBotaFogos (*)	Контра бота фога
32.	Roundabout (CircularVoltasto Right or Left)	Карусель (Вольта по кругу вправо и влево)
33.	NaturalRoll	Правый ролл
34.	ReverseRoll	Левый ролл

№ п/п	Английское название	Русское название
35.	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променад и контр променад
36.	Cruzados Walks and Locks (*)	Крузадо шаги и локи
37.	Carioca Runs	Кариокаранз

### Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: Chasse to side – to Right and to Left Compact Chasse RF and LF Forward Lock LF and RF Backward Lock	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: Шассе в сторону – вправо и влево Компактное шассе Лок вперед с ПН и с ЛН – Лок назад с ЛН и с ПН
2.	Basic Movements (Closed, Open) (*)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
3.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There and Back	Туда и обратно
11.	Time Steps (*) – as Side Basic – with Cuban Cross (Latin Cross)	Тайм стэп – как основное движение в сторону – с кубинским кроссом (латинским кроссом)
12.	Fan	Веер
13.	Alemana	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
15.	Natural Top	Правый волчок
16.	Natural Opening Out Movement	Раскрытие вправо
17.	Closed Hip Twist в редакции [1-2]	Закрытый хип твист
18.	Open Hip Twist в редакции [1-2], см. комментарии	Открытый хип твист

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
19.	Cha ChaCha Chasses and Alternatives: – Ronde Chasse – Twist Chasse (Hip Twist Chasse) – Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Ронд шассе – Твист шассе (Хип твист шассе) – Слип шассе (Слип-клоус шассе)
<b>Фигуры класса «D»</b>		
20.	ReverseTop	Левый волчок
21.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
22.	Aida	Аида
23.	Spiral	Спираль
24.	Curl	Локон
25.	RopeSpinning	Роуп спиннинг
26.	CrossBasic	Кросс бэйсик
27.	CubanBreak в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Cuban Break in Open Position – Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Кубинский брэйк в открытой позиции – Кубинский брэйк в открытой контр ПП
28.	SplitCubanBreak в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Split Cuban Break in Open CPP  – Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП – Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП
29.	Chase	Чейс
30.	Opening Out to Right в редакции [2-2]	Усложнённое раскрытие ВП
31.	Advanced Hip Twist – Advanced Hip Twist в редакции [1-2] и – CloseHipTwist в редакции [2-1]	Усложнённый хип твист
32.	TurkishTowel	Турецкое полотенце
<b>Фигуры класса «C»</b>		
33.	GuapachaTiming (“whappacha”)	Ритм «гуапача»
34.	Cha ChaCha Chasses and Alternatives: – RunawayChasse	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Ранэвэй шассе (Бегущее шассе)
35.	Hip Twist Spiral (Close Hip Twist Spiral)	Хип твист спираль (Закрытый хип твист)

№ п/п	Английское название	Русское название
		со спиральным окончанием)
36.	Development of Hip Twist Spiral (Open Hip Twist Spiral)	Развитие фигуры Хип твист спираль (Открытый хип твист со спиральным окончанием)
37.	Sweetheart	Возлюбленная
38.	FollowMyLeader	Следуй за мной
39.	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Смены ног (Методы смены ног)
40.	SyncopatedOpenHipTwist	Синкопированный открытый хип твист
41.	ContinuousCircularHipTwist	Непрерывный хип твист по кругу

### Румба (Rumba)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «D»</b>		
1.	BasicMovements (Closed,Open) (*)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
2.	AlternativeBasicMovements	Альтернативные основные движения
3.	Cucarachas	Кукарача
4.	New York(Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
5.	Sport Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо
6.	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево
7.	ShouldertoShoulder (*)	Плечо к плечу
8.	HandtoHand	Рука к руке
9.	Progressive Walks Forward or Back	Поступательные шаги вперед и назад
10.	Side Steps to Left or Right в редакции [1-1]	Шаги в сторону влево и вправо
11.	Side Steps and Cucarachas в редакции [2-2]	Шаги в сторону и кукарача
12.	CubanRocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»
13.	Fan	Веер
14.	Alemana	Алемана
15.	HockeyStick	Хоккейная клюшка
16.	NaturalTop	Правый волчок
17.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
18.	Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Раскрытие вправо
19.	Closed Hip Twist в редакции [1-1]	Закрытый хип твист

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
20.	OpenHipTwist	Открытый хип твист
21.	ReverseTop	Левый волчок
22.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
23.	Aida (Fallaway)	Аида (Фоллэвэй)
24.	Spiral	Спираль
25.	Curl	Локон
26.	RopeSpinning	Роуп спиннинг
27.	Fencing	Фэнсинг
<b>Фигуры класса «С»</b>		
28.	Progressive Walks Forward In Right Shadow Position (Kiki Walks) (*)	Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики воке)
29.	SyncopatedCubanRocks	Синкопированные кубинские роки
30.	SlidingDoors	Скользящие дверцы
31.	ThreeThrees	Три тройки
32.	ThreeAlemanas	Три алеманы
33.	AdvancedOpeningOutMovement	Усложнённое раскрытие
34.	Advanced Hip Twist – Advanced Hip Twist в редакции [1-1] и – CloseHipTwist в редакции [2-1]	Усложнённый хип твист
35.	ContinuousHipTwist	Непрерывный хип твист
36.	Circular Hip Twist (Continuous Circular Hip Twist)	Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу)
37.	RunawayAlemana	Ранэвей алемана (Бегущая алемана)
38.	SyncopatedOpenHipTwist	Синкопированный открытый хип твист

### **Пасодобль (PasoDoble)**

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
<b>Фигуры класса «С»</b>		
1.	Appel	Аппэль
2.	SyncopatedAppel	Синкопированный аппэль
3.	SurPlace	На месте
4.	BasicMovement	Основное движение
5.	Chasses to Right or Left (including Elevations)	Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема)
6.	Drag	Дрэг
7.	Displacement (alsoAttack)	Перемещение (включая Атаку)
8.	PromenadeLink	Променадное звено

<b>№ п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
9.	PromenadeClose	Променадная приставка
10.	Promenade	Променад
11.	Ecart (FallawayWhisk)	Экар (Фоллэвэйвиск)
12.	Separation	Разъединение
13.	Separation with Lady's Caping Walks в редакции [1-3]	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
14.	Separation with Lady's Caping Walks to Fallaway Whisk в редакции [2-2]	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэйвиск
15.	Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk) в редакции [2-2]	Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэйвиск)
16.	Fallaway Ending to Separation в редакции [1-3]	Фоллэвэй-окончание к разъединению
17.	Huit	Восемь
18.	Sixteen	Шестнадцать
19.	PromenadetoCounterPromenade	Променад в контр променад
20.	GrandCircle	Большой круг
21.	OpenTelemark	Открытый тэлемарк
22.	LaPasse	Ла пасс
23.	Banderillas	Бандерильи
24.	TwistTurn	Твист поворот
25.	FallawayReverseTurn (*)	Левый фоллэвэй поворот
26.	CoupdePique	Удар пикой
27.	LeftFootVariation	Вариация с левой ноги
28.	SpanishLines (*)	Испанские линии
29.	FlamencoTaps	Дроби фламенко
30.	SyncopatedSeparation	Синкопированное разъединение
31.	TravellingSpinsfrom PP	Вращения в продвижении из ПП
32.	TravellingSpinsfrom CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
33.	Fregolina (alsoFarol) (*)	Фрэголина (включая Фарол)
34.	Twists	Твисты
35.	ChasseCape	Шассе плащ
36.	MethodsofChangingFeet	Методы смены ног
37.	AlternativeEntriesto PP	Альтернативные методы выхода в ПП

## Джайв (Jive)

№ п/п	Английское название	Русское название
<b>Фигуры класса «Е»</b>		
1.	BasicinPlace	Основное движение на месте
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway  – Fallaway Throwaway и Overturned Fallaway Throwaway вредакции [1-5] и – FallawayThrowaway в редакции [2-1]	Фоллэвэйтроуэвэй
4.	Link	Звено
5.	DoubleLink	Двойное звено
6.	Change of Places Right to Left (*)	Смена мест справа налево
7.	Change of Places Left to Right (*)	Смена мест слева направо
8.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9.	Hip Bump (Left Shoulder Shove) (*)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
10.	AmericanSpin	Американский спин
11.	StopandGo	Стоп энд гоу
12.	Whip	Хлыст
13.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
14.	WhipThrowaway (*)	Хлыст троуэвэй
15.	DoubleWhipThrowaway	Двойной хлыст троуэвэй
16.	ToeHillSwivels (*)	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
<b>Фигуры класса «D»</b>		
17.	Alternatives to 1.2 of Link (Ball Change – with Flick or Hesitation)	Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено (Болл чеиндж – с Фликом или Хэзитэйшн)
18.	AdvancedLink (Break)	Усложненное звено (Брэйк)
19.	Overturned Fallaway Throwaway – Development of Overturned Fallaway Throwaway вредакции [1-5] и – FallawayThrowaway в редакции[2-1]	Перекрученный фоллэвэйтроуэвэй
20.	Overturned Change of Places Left to Right (*)	Перекрученная смена мест слева направо

№ п/п	Английское название	Русское название
21.	Walks (Promenade Walks (Slow and Quick))	Шаги (Променадный ход (медленный и быстрый))
22.	Mooch	Муч
23.	Reverse Whip	Левый хлыст
24.	Windmill	Ветряная мельница
25.	Spanish Arms	Испанские руки
26.	Rolling off the Arm	Раскручивание
27.	Simple Spin	Простой спин
28.	Miami Special	Майами спешал
29.	Curly Whip	Кёливип
30.	Chicken Walks	Шаги цыпленка
31.	Stalking Walks, Flicks and Break (Flicks Into Break)	Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк)
<b>Фигуры класса «С»</b>		
32.	Change of Places Right to Left with Double Spin (*)	Смена мест справа налево с двойным поворотом
33.	Shoulder Spin	Шоулдер спин
34.	Chugging	Чаггин
33.	Catapult	Катапульта

## IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Основные средства и методы занятия

В процессе обучения и воспитания используются различные формы и методы построения занятий, в зависимости от способностей детей и задач конкретного занятия:

- Теоретические (рассказ, беседа, объяснение).
- Игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка).
- Визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации).
- Практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений).

Формы организации занятий:

В процессе обучения танцам необходимо использовать индивидуальную форму занятий, которая применяется в основном для постановки танцевальных композиций в паре, исправления индивидуальных ошибок. Учитывая способности и особенности каждого ребенка, применяется индивидуализировано-групповая форма работы, когда педагог уделяет внимание нескольким ученикам (как правило, отстающим) в то

время, когда другие работают самостоятельно. Одной из форм развития творческих способностей учащихся являются творческие задания на учебном занятии и на дом: придумать движение или упражнение, придумать и исполнить свой танец на заданную тему.

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм обучения:

- Занятия – «работа над ошибками».

Используются следующие педагогические технологии:

- Технологии сотрудничества
- Развивающего обучения
- Индивидуализации обучения
- Уровневой дифференциации
- Личностно-ориентированные
- Игровые технологии
- Информационные, в т.ч. компьютерные

Структура занятий.

В основном занятия имеют комбинированную структуру, сочетая ознакомление с новым материалом, закрепление и совершенствование ранее изученных движений и вариаций. После определенного этапа изучения, проводятся занятия повторения, на которых исполняются все вариации танцев по несколько раз. Главным этапом структуры каждого занятия является общий поклон в начале и в конце занятия. Перед изучением нового материала необходимым является проведение разминки, которая включает в себя специальные упражнения или отработку основного движения, или повторение вариаций танцев.

Методы работы.

1. Показ и объяснение техники исполнения движений, связок и вариаций.

2. Совместное исполнение движений и вариаций поэтапно. Сначала исполнение отдельных элементов, исполнение целого движения медленно, в темпе, затем под медленную музыку и под музыку в конкурсном темпе.

3. Разбор общих и индивидуальных ошибок. Индивидуальное объяснение отдельным ученикам.

4. Игра. На начальном этапе обучения наиболее эффективны занятия с использованием игр. Это могут быть шуточные задания и упражнения на ритмике, ролевые игры в процессе изучения детских танцев, танцевальные игры «Разрешите пригласить», «Найди себе пару» и другие, используемые для закрепления конкретных движений и правил взаимодействия в паре и коллективе.

5. Беседа. В разделах «история развития танца», «музыкальная грамота» широко используется беседа. Хорошо организованная, эмоциональная беседа о танцах и музыке с активным участием детей дает стимул для изучения и совершенствования своего танца. Беседа используется практически в каждой теме занятий. Она позволяет настроить детей на работу, помогает понять смысл того или иного движения или танца, позволяет освоить не только практические, но и теоретические знания по танцам.

Беседа в первую очередь имеет воспитательную направленность. Она помогает привлечь детей к оценке поступков, сформировать навыки культурного поведения, нравственности, научить взаимодействию с педагогом, между членами коллектива, в паре, отношениям и правилам поведения между мальчиками и девочками.

В процессе тематических бесед эффективным является использование видеоматериала о современных бальных танцах, конкурсах международного уровня, профессионалах бального танца.

Беседа в процессе занятий включает в себя также обсуждение увиденного на конкурсе, разбор выступления каждого участника и пары, выводы, работу над ошибками.

6. Привлечение детей к показу движений. Исполнение движения, связки движений теми детьми, у которых это получается лучше. Данный метод стимулирует учащихся сделать движение так же, как его товарищ, и лучше.

7. При индивидуальной и групповой форме работы возможно использовать помощь учащихся в обучении тех детей, у которых движение не получается, по принципу «получилось у самого – объясни товарищу, помоги ему».

8. Творческое задание на занятии: кто выразительней и правильней сделает движение или станцует вариацию. Здесь можно использовать исполнение танцев по одному или по одной паре и привлекать учащихся к оценке исполнения и выявления ошибок. Данный метод очень эффективен. Дети учатся замечать ошибки в исполнении своих товарищей, запоминать и не допускать их в своем танце.

## **4.2. Условия реализации Программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать материально-техническое обеспечение и информационные ресурсы в виде фоно-и видео-медиаотеки, тематической литературы, методических разработок занятий, а также:

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD-материалы с записями соревнований, сборов;
- DVD-материалы и видео материалы с записями известных спортсменов и чемпионов разного уровня соревнований.

Материально-техническое обеспечение:

- музыкальный центр;
- тренировочная форма.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев. С-П.,2013.
2. Ваганова А. Основы классического танца. Л., Искусство, 2000.
3. Гай Говард .Техника европейских танцев. Артис, 2003.
4. Константинова А. Игровой стрейчинг. С-П., 2004.
5. «Современный бальный танец». Учебник под ред. Стриганова В., Уральской В., М., 1978.
6. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев. Артис, 2013.
7. Хуторской А. Развитие одаренности школьников: методика продуктивности обучения. М., Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000.
8. Letter Service. Лондон-С-П.
9. Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла <http://vftsarr.ru/> .
10. Официальный сайт Региональной общественной спортивной организации «Союз Танцевального Спорта Республики Бурятия» <http://stsbur.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575884

Владелец Пихеева Ольга Яковлевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023