

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета МУДО ЦВР  
Протокол от 17.05.2024 № 7



Утверждаю  
И.о. директора МУДО ЦВР  
Е.Н. Андреева  
Приказ от 20.05.2024 № 258

**Дополнительная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Мастерство танца»**

Возраст учащихся: 9 - 17 лет  
Срок реализации программы: 2 года

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

г. Оленегорск  
2024 год

## Пояснительная записка

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Танцевальные движения – одно из наиболее эффективных средств тренировки детского организма. Это хорошее средство борьбы с гиподинамией, благоприятно влияющего на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма. Танцевальные упражнения позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой и лёгкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений. Танец и музыка имеют огромный психотерапевтический потенциал и воздействуют на занимающихся через все органы чувств, особенно – нервную систему.

Музыка активизирует фантазию детей, направляет её, побуждает к творческому использованию выразительных движений. Танец и музыка, как два крыла у птицы, - они нужны для творческого полёта.

Музыкально-хореографический альянс охватывает все основные сферы хореографической деятельности: исполнительскую, постановочную, учебную.

Танцу присущи образность и сюжетность. Это сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая является «корнем» любого детского творчества.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Мастерство 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, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- 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 № 678-р);

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

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» от 01.04.2024 № 144;

- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденных Министерством просвещения России 28.06.2019 № МР-81/02вн;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

**Актуальность:** программа предназначена для детей с повышенными образовательными потребностями, уже имеющих танцевальные умения и навыки, высокие результаты участия в соревнованиях различного уровня, активно участвующих в концертных выступлениях.

**Новизна программы** заключается в том, что данная программа дает возможность педагогу и учащимся постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством. В программе также используются наиболее интересные отечественные и зарубежные материалы в области современной хореографии, соответствующие возрастным, психологическим и физиологическим особенностям учащихся, а также уровню их подготовки.

**Отличительной особенностью программы** является то, что танцевальное искусство - постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. Программой предусматривается создание индивидуальных образовательных маршрутов в соответствии с их личностными склонностями и возможной областью профессионального самоопределения в области хореографии.

#### **Педагогическая целесообразность программы:**

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус,

нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

**Цель** программы - создание условий, способствующих развитию творческого потенциала учащихся, самореализации в процессе обучения современному танцу.

Достижение этой цели зависит от разнонаправленных мероприятий, таких как:

- укрепление общефизического состояния воспитанников;
- совершенствование танцевального мастерства, выразительности, свободы движений;
- овладение упражнениями, исполняемыми поли ритмически, поли центрически, с координацией всех центров;
- совершенствование умений и навыков особо одаренных воспитанников;
- формирование потребности в познании тенденций развития современной хореографии;
- проявление творческой индивидуальности в системе сценических действий;
- овладение приемами актерской игры и техникой исполнительской выразительности.

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

- *обучающие*:
  - обучение новым движениям и танцевальным элементам различных стилей современного танца;
  - обучение передаче характера произведения посредством танцевальных движений;
  - разучивание усложненных вариаций с различной музыкальной интерпретацией;
  - увеличение темпа при исполнении хореографических номеров;
  - совершенствование приемов работы над хореографическим этюдом;
  - формирование умений находить необходимый выразительный метод в передаче характера танца;
- *развивающие*:
  - развитие способности мыслить хореографическими образами;
  - развитие балетмейстерских способностей посредством участия учащихся в самостоятельной постановочной работе по заданию педагога;
  - развитие критичности и самокритичности, адекватной самооценки;
  - совершенствование исполнительского мастерства;
- *воспитательные*:

- воспитание художественного вкуса, способности видеть, чувствовать красоту и гармонию движений, эстетически их оценивать и передавать в танец;

- воспитание коммуникативных навыков общения;

- формирование творческого и профессионального самоопределения.

**Адресат программы:**

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

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** программа продвинутого уровня освоения, модульная.

**Срок реализации программы:** 2 года

- 1-й год обучения - 1-я ступень совершенствования танцевального мастерства (288 часов в год);

- 2-й год обучения - 2-я ступень совершенствования танцевального мастерства (288 часов в год).

**Режим занятий:** занятия проводятся всем составом: 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 2 часа – индивидуальное обучение.

**Формы проведения занятий:** индивидуальные, групповые.

**Количество учащихся в группе:** 10-12 чел.

**Ожидаемые результаты:**

По окончании программы *1-го модуля* учащиеся должны

**знать:**

- танцевальные схемы из фигур I и II степени сложности;

- танцевальную программу Европейских танцев из фигур I и II степени сложности: м.«Вальс», «Танго», в.«Вальс», м.«Фокстрот», «Квикстеп»;

- танцевальную программу Latinoамериканских танцев из фигур I и II степени сложности: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Пасадобль»;

- технические действия в каждом танце каждой программы танцев;

- основы сценического движения;

- структуру и ритмическую раскладку бального движения;

- положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца;

- технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося;

**уметь:**

- исполнять фигуры бального танца с усложненным ритмическим рисунком и их вариации;

- точно и правильно исполнять движения классического танца и элементов гимнастики;

- оперировать сформированными профессиональными понятиями;

- согласовывать одновременно работу самых разнообразных групп мышц, участвующих в движениях классического танца и элементов гимнастики;

- сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии;

- замечать ошибки в своем исполнении и исполнении других пар, уметь предложить способы их устранения;

***владеть:***

- корпусом, движением рук, головы;

- особенностями постановки корпуса в танцах европейской программы;

- особенностями постановки корпуса в танцах Латиноамериканской программы;

- сценическим пространством.

По окончании программы **2-го модуля** учащиеся должны

***знать:***

- танцевальные схемы из фигур II и III степени сложности;

- танцевальную программу Европейских танцев из фигур II и III степени сложности: м.«Вальс», «Танго», в.«Вальс», м.«Фокстрот», «Квикстеп»;

- танцевальную программу Латиноамериканских танцев из фигур II и III степени сложности: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Пасадобль»;

- технические действия в каждом танце каждой программы танцев;

- правила ориентации в пространстве на сцене;

- правила исполнения изучаемых движений;

- правила страховки и безопасности выполнения гимнастических элементов;

***уметь:***

- контролировать работу всех частей тела-корпуса, рук, ног, головы;

- точно и правильно исполнять движения в комбинациях, содержащих усложненные фигуры и связки;

- координировать движения в различных поворотах, в переходах от одного движения к другому;

- распределять движения по сценической площадке;

***владеть:***

- терминологией каждого танца в каждой программе.

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

## **Методическое обеспечение**

### **Формы и методы обучения:**

#### **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 занятия 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, устранение ошибок и погрешностей путем проведения самоанализа танцевальной композиции;
- метод моделирования художественного образа в танце;
- метод исследования: выражение хореографической мысли через олицетворение танцевального образа в практическом исполнении;
- метод интегрирования разных подходов.

Разнообразие методов обучения, их оптимальный выбор способствуют совершенствованию профессионального мастерства учащихся, дают возможность раскрытия начальных навыков балетмейстерской работы и накопление потенциала их исполнительского мастерства..

**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.

**Формы подведения итогов:**

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

**Педагогические технологии:**

- *Здоровьесберегающие технологии* - это технологии, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Для занятий хореографией принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на занятиях заниматься как общим физическим развитием ребёнка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную форму тела. В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, что способствует общему оздоровлению обучающихся.

- *Игровые технологии.* Применение игровых технологий в хореографии позволяет развить творческий потенциал детей и побудить их к активной творческой деятельности. Основой данной технологии является педагогическая игра, которая способствует активному включению обучающихся в образовательный процесс, помогает обучающимся понять танец и музыку, под которую они танцуют. Игровая деятельность, являясь частью занятия, включает в себя задания творческого характера, физические упражнения, игровое творчество. В играх обучающиеся легко усваивают и совершенствуют знания, умения и необходимые навыки.

- *Личностно-ориентированные технологии.* Целью данной технологии является максимальное развитие индивидуальных способностей детей, используя его уже имеющийся личный опыт обучающихся. Методологической основой технологии является дифференциация и



индивидуализация обучения, которая осуществляется на занятиях, по отношению к каждому члену коллектива, отдельно.

- *Технология индивидуализации обучения.* Технология предполагает составление индивидуальной образовательной программы или индивидуальных образовательных маршрутов в рамках одной программы для обучающихся, опираясь на их характеристики и возможности.

- *Технология перспективно - опережающего обучения.* Самая обычная программа по хореографии всегда четко структурирована по разделам: работа у станка, на середине зала, в партере, диагонали, танцевальные комбинации. Данные разделы остаются на каждом году обучения и усложняются на определенных этапах обучения. В связи с этим, целесообразно использование технологии перспективно-опережающего обучения.

- *Групповые технологии.* На занятиях хореографии данная технология находит широкое применение, что обусловлено различными танцевальными формами. Здесь отражается работа в парах, исполнение танцевального материала по подгруппам, ансамблевое исполнение и прочее. Групповые технологии на занятиях хореографии эффективно способствует развитию коммуникабельности, самостоятельности, а также выявлению лидерского состава в группе.

- *Технология коллективного взаимообучения.*

- *Технология коллективно-творческой деятельности.* Технология способствует воспитанию общественно-активной творческой личности, организации социального творчества. Предполагает организацию совместной деятельности, где каждый участник коллектива, включая педагога, участвует в планировании, подготовке и реализации задуманного.

- *Технология проектной деятельности.* В хореографии технология проектной деятельности находит свое применение не только в работе обучающихся, но и в подготовке педагога к осуществлению образовательного процесса.

- *Технология портфолио.* Одна из современных форм оценивания достижений и компетентности обучающегося или коллектива. Портфолио является неким «зеркалом успехов», в котором систематизирована творческая жизнь, продемонстрированы наиболее значимые результаты практической деятельности для оценки профессионализма обучающегося или коллектива.

### **Педагогические принципы:**

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;

- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;

- принцип обучения владению культурой движения, гибкость, выворотность, пластичность.

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;

- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;

- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, эстрадного, современного и бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности.

#### **Дидактические материалы:**

- специальная учебная литература;
- аудиозаписи.

#### **Диагностика результативности образовательного процесса:**

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Цель проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

**Вводная диагностика** включает в себя тестирование в начале учебного года для определения начального уровня развития ребёнка.

**Текущий контроль** позволяет выявить и проанализировать уровень усвоения материала реализуемой программы и внести необходимые коррективы.

**Промежуточная аттестация обучающихся** - контроль, проводимый в конце первого полугодия с целью определения степени освоения обучающимися содержания образовательной программы.

В конце обучения для проверки качества усвоения материала проводится **итоговый контроль** на заключительном занятии в виде диагностики.

**Диагностические материалы** (см. Приложение № 1).

#### **Формы оценки качества знаний:**

- беседа, наблюдение, краткий опрос;
- практические работы.

**Учебный план  
продвинутого уровня, 1-й год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Новые задачи на учебный год. Повторение пройденного материала. Вводная диагностика	2	2	-	обсуждение, краткий опрос, тестирование
1.	Ритмичность, музыкальность	30	2	28	краткий опрос, анализ
2.	Акробатическая подготовка	28	-	28	наблюдение, анализ
3.	Танцевальные элементы	38	-	38	наблюдение, анализ
4.	Усложнение программы конкурсного бального танца. Промежуточная аттестация	98	1	97	наблюдение, анализ, тестирование
5.	Ансамблевая подготовка	28	1	27	наблюдение, анализ
6.	Техника исполнения конкурсных танцев	36	2	34	соревнование, наблюдение, коллективный анализ
7.	Актерское мастерство	26	8	18	наблюдение, коллективный анализ
	Заключительное занятие. Итоговый контроль	2	-	2	диагностика, аттестация
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>16</b>	<b>272</b>	

**Содержание учебного плана  
продвинутого уровня, 1-й год обучения**

**Вводное занятие – 2 часа.**

*Теория:* Повторение пройденного материала: теоретические основы бальных танцев. Новые задачи на учебный год. Вводная диагностика.

**Тема 1. Ритмичность, музыкальность – 30 часов.**

*Теория:* Способы изменения и усложнения ритма танцевальных фигур. Музыкальный размер новых европейских и латиноамериканских танцев.

**Практика:** Упражнения, направленные на развитие чувства ритма (четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций). Исполнение связок фигур с различной ритмической интерпретацией.

## **Тема 2. Акробатическая подготовка – 28 часов.**

**Теория:** Общие основы биомеханики движения тела.

**Практика:**

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
  - силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
  - упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
  - упражнения для укрепления мышц спины и ног;
  - упражнения на выносливость;
  - развитие быстроты выполнения элементов;
  - повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
  - усвоение простейших элементов акробатики.

## **Тема 3. Танцевальные элементы – 38 часов.**

**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 – 98 часов.**

**Теория:** Изучение более сложных фигур европейской программы и составление танцевальной хореографии с внедрением этих фигур. Изучение более сложных фигур латиноамериканской программы и составление танцевальной хореографии из этих фигур. Смотреть (Приложение 1)

**Практика:**

Отработка элементов фигур. Работа над музыкальностью. Синхронность в исполнении. Промежуточная аттестация.

## **Тема 5. Ансамблевая подготовка – 28 часов.**

**Теория:** Построения и направления движения в ансамбле. Контроль геометрии построения номера.

**Практика:**

- постановка концертных номеров;
- отработка синхронности исполнения танцевальных элементов в концертных номерах;
- постановка номеров для одной пары;

- отработка вариантов исполнения номеров с различным количеством пар;
- композиции со сменой партнёров в парах.

### **Тема 6. Техника исполнения конкурсных танцев – 36 часов.**

**Теория:** Отработка техники выполнения движений (темп, ритм, повторяемость).

Работа над танцем. Синхронность выполнения, ориентировка в пространстве, работа над ритмичностью исполнения в соответствии с музыкальной фразировкой.

**Практика:** Повтор и закрепление выученных танцев.

### **Тема 7. Актерское мастерство – 26 часов.**

**Теория:** Развитие имиджа. Понятие «парности исполнения» танца. Эмоциональная связь в паре.

**Практика:** Развитие умения демонстрировать программу. Упражнения на выявление и демонстрацию эмоциональной связи в паре.

### **Заключительное занятие – 2 часа.**

Подведение итогов за год. Итоговый контроль. Диагностика.

## **Учебный план продвинутого уровня, 2-й год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Техника безопасности. Вводная диагностика	2	2	-	обсуждение, тестирование
1.	Экзерсис у станка	30	2	28	краткий опрос, анализ
2.	Развитие растяжки и гибкости. Упражнения в партере	28	1	27	наблюдение, анализ
3.	Специальные упражнения	12	1	11	наблюдение, анализ
4.	Развитие пластичности	10	-	10	наблюдение, анализ
5.	Разучивание танцевальных композиций	38	-	38	наблюдение, анализ

6.	Программа конкурсного бального танца с добавлением фигур II степени сложности. Промежуточная аттестация	64	-	64	наблюдение, анализ, тестирование
7.	Техника исполнения конкурсных танцев	28	2	26	наблюдение, анализ
8.	Постановка танцев	48	-	48	соревнование, наблюдение, коллективный анализ
9.	Актерское мастерство	26	8	18	наблюдение, анализ
	Заключительное занятие. Итоговый контроль	2	-	2	диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>16</b>	<b>272</b>	

### Содержание учебного плана продвинутой уровень, 2-й год обучения

#### **Вводное занятие. Техника безопасности – 2 часа.**

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

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

Вводная диагностика.

#### **Тема 1. Экзерсис у станка – 30 часов.**

**Теория:** Повторение ранее изученного материала.

**Практика:** Demi plie по I, II, V, IV позициям. Grand plie по I, II, V, IV позициям. Battement tendu по V позиции вперед, в сторону, назад, в сторону (крестом). Battement frappe в пол, крестом, из V позиции. Battement fondu в пол крестом из V позиции. Petit battement sur le cou-de-pied. Battement releve lend (на 45°, в сторону и назад, стоя лицом к станку).

#### **Тема 2. Развитие растяжки и гибкости. Упражнения в партере – 28 часов.**

**Теория:** Техника выполнения шпагата.

**Практика:** Выполнение упражнений в положении сидя и лёжа, в парах и индивидуально, с педагогом. Спокойное, медленное, затяжное растяжение всех групп мышц на полу и у станка.

Развитие гибкости связок и суставов, развитие выворотности и растяжки мышц бедер и ног, более сильный разогрев и укрепление различных групп мышц тела. Упражнения на развитие силы рук.

### **Тема 3. Специальные упражнения – 12 часов.**

**Теория:** разновидность упражнений на равновесие.

**Практика:** Упражнения на овладение устойчивостью - Aplomb. Упражнения, развивающие двигательную память. Комплексы упражнений на тренировку скорости, темпа и контрастности движений. Упражнения на развитие пластичности и музыкальности. Упражнения для мышц спины, мышц брюшного пресса, мышц ног и рук, выполняемые в партере. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время движений. Танцевальные движения, выполняемые с различными предметами.

### **Тема 4. Развитие пластичности – 10 часов.**

**Практика:** Выполнение упражнений моторного типа для развития подвижности пальцев, кисти, локтя, плеча по отдельности и всей руки в целом. Развитие суставов во всех направлениях. Сочетание симметричных и асимметричных движений правой и левой руки. Упражнения на смену направления, силы, скорости одних и тех же движений.

### **Тема 5. Разучивание танцевальных композиций – 38 часов.**

**Практика:** Разучивание и отработка танцевальных фигур, соединение их в связки. Проработка движений в парах и небольшими группами. Соединение связок в целое.

### **Тема 6. Программа конкурсного бального танца с добавлением фигур II степени сложности – 64 часа.**

**Практика:** Изучение фигур II степени сложности европейской программы и составление танцевальной хореографии из этих фигур. Изучение фигур II степени сложности латиноамериканской программы и составление танцевальной хореографии из этих фигур. Смотреть (**Приложение 2**).

Отработка элементов фигур. Работа над музыкальностью. Синхронность в исполнении.

Промежуточная аттестация.

### **Тема 7. Техника исполнения конкурсных танцев – 28 часов.**

**Теория:** Синхронность выполнения, ориентировка в пространстве, работа над ритмичностью исполнения в соответствии с музыкальной фразировкой;

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

### **Тема 8. Постановка танцев – 48 часов.**

**Практика:** Постановка танцевальных комбинаций и связок. Соединение элементов хореографии. Переходы от движения, стоя на полу, в партер и – из партера в положение стоя. Постановка и отработка танцевальных композиций. Отработка синхронности исполнения.

### **Тема 9. Актерское мастерство – 26 часов.**

**Теория:** Правила дыхательных упражнений, приемы актерского мастерства.

**Практика:** Тренировка дыхания, навыков его распределения во время движения. Тренировка скорости, темпа и контрастности движений.

### **Заключительное занятие – 2 часа.**

**Практика:** Подведение итогов за год. Итоговый контроль. Диагностика.

### **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).

### **Список литературы для педагога:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2001.
2. Громов Ю. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие. – СПб: Типография Наука, 2006.
3. Дю Беке Антон. Учимся танцу за месяц. – М., 2008.
4. Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы. Румба, ча-ча-ча. - Донецк: «Аст», «Сталкер», 2005.
5. Идом Х., Кетрек Н. Хочу танцевать. - М.: Махаон, 2003.
6. Кох И. Основы сценического движения. – Л., 1970.
7. Летягова Т.В., Романова Н.Н., Филлипов А.В., Шетэля В.М., Краткий словарь танцев. Под ред. Филлипова А.В. - М.: Филинта: Наука, 2006.
8. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993.
9. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие/ Ю. Громов. – СПб: Типография Наука, 2006.
10. Новерр Ж.-Ж. Письма о танце / Пер. А.А. Гвоздевой, примеч. и статья И.И. Соллертинского. – Л.: Academia, 1927.
11. Раздрокина Л. Танцуйте на здоровье. Танцевально-игровые тренинги. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
12. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. - М., 2007.
13. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Тренер. - М. 2007.
14. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М.: Артис, 2008.



15. Плетнев Л. С реверансом. - М.: Маренго Интернэйшнл Принт, 2001.
16. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике, бальным танцам. – М., 2006.
17. Чаббак Ивана Мастерство актера. – М.: Эксмо-Пресс, 2013.
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. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
2. Регацциони Г., Росси М.А., Маджони А. Бальные танцы. – М., 2001.
3. Регацциони Г., Росси М. А., Маджони А. Латиноамериканские танцы. – М., 2001.

Программу составил  
педагог дополнительного образования  
Центра внешкольной работы

Д.А. Осокин

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 танцевальными акцентами с музыкальными 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 коленей и подъемов. Растяжка: гибкости спины, демонстрация продольного и поперечного шпагатов	Неровные линии спины и рук. Не натянуты колени и подъем стоп. Плохая растяжка	Ровные линии спины и рук. Мало натянуты колени и подъем стоп. Недостаточная растяжка	Идеальные линии спины и рук. Хорошо натянуты колени и подъем стоп. Хорошая растяжка

**Диагностика результатов  
промежуточной (итоговой) аттестации учащихся  
(1-й и 2-й модули)**

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 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 уровня	Итоговая позиция учащегося на соревновании относительно общего количества соперников такого же или ниже класса.	Пройдено 20% соперников	50% соперников позади	Результат 75% соперников хуже

## **Промежуточная (итоговая) аттестация 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.

### Медленный вальс

Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
Weave from PP	Плетение из ПП
Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)

### Танго

Walk	Ход
Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
Progressive Link	Поступательное звено
Closed Promenade	Закрытый променад
Open Finish	Открытое окончание
Open Promenade	Открытый променад
Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Натуральный рок поворот)
Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)
Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием)
Basic Reverse Turn	Основной реверсивный поворот
Back Corte	Кортэ назад
Progressive Side Step Reverse Turn	Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге
Methods of Preceding Any Promenade Figure	Методы выхода в ПП
Rock Back on RF	Рок назад на ПН
Rock Back on LF	Рок назад на ЛН
Natural Twist Turn	Натуральный твист поворот

### Венский вальс

RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный

RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

### Квикстеп

Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
Outside Change	Наружная перемена
Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
V6	Ви 6

### Самба

Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
Reverse Turn	Реверсивный поворот
Plait	Коса
Rolling off the Arm	Раскручивание
Corta Jaca	Корта джака
Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left)	Мэйпол (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)

### Ча-ча-ча

Cuban Break - Cuban Break in Open Position - Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк - Кубинский брэйк в открытой позиции - Кубинский брэйк в открытой контр ПП
Split Cuban Break - Split Cuban Break in Open PP - Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП - Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП
Turkish Towel	Турецкое полотенце
Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП
Natural Top	Натуральный волчок
Cross Basic	Кросс бэйсик

### Румба

Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
--------------------------------	---

Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения
Cucarachas	Кукарача
New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
Spot Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево
Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
Hand to Hand	Рука к руке
Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие
Side Steps to Left or Right	Шаги в сторону влево и вправо
Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»
Fan	Веер
Alemana	Алемана
Hockey Stick	Хоккейная клюшка
Natural Top	Натуральный волчок
Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Натуральное раскрытие вправо
Closed Hip Twist в редакции [1]	Закрытый хип твист
Open Hip Twist	Открытый хип твист
Reverse Top	Реверсивный волчок
Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из реверсивного волчка
Aida (Fallaway)	Аида (Фоллэвэй)
Spiral	Спираль
Curl	Локон
Rope Spinning	Роуп спиннинг
Fencing	Фэнсинг
Sliding Doors	Скользящие дверцы
Progressive Walks Forward and Backward - in Closed, Open Position; - Left, Right Side Position; - Solo	Поступательные шаги вперед или назад - в закрытой, открытой позиции; - в левой, правой боковой позиции; - соло
Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист

### Джайв

Whip	Хлыст
Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
Toe Heel Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)

Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
Rolling off the Arm	Раскручивание
Flicks Into Break	Флики в брэйк
Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)
Chicken Walks	Шаги цыпленка
Windmill	Ветряная мельница

### Медленный вальс

Closed Telemark (Telemark [4])	Закрытый телемарк (Телемарк)
Open Telemark (Telemark to PP [4])	Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
Closed Impetus Turn (Impetus [4])	Закрытый импетус поворот (Импетус)
Open Impetus Turn (Impetus to PP [4])	Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)
Cross Hesitation (Cross Hesitation from PP [4])	Кросс хезитейшн (Кросс хезитейшн из ПП)
Wing (Wing from PP [4])	Крыло (Крыло из ПП)
Closed Wing (Wing [4])	Закрытое крыло (Крыло)
Double Reverse Spin	Двойной левый спин
Outside Spin	Наружный спин
Turning Lock to Left (Turning Lock) (Reverse Turning Lock [4])	Поворотный лок влево (Поворотный лок)
Turning Lock to Right (Natural Turning Lock [4])	Поворотный лок вправо
Reverse Pivot	Левый пивот
Drag Hesitation	Дрэг хезитейшн

### Танго

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



Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый левый поворот, дама - в линию (с закрытым или с открытым окончанием)
Basic Reverse Turn (см. примечание)	Основной левый поворот
Basic Reverse Turn (в редакции [4]) (см. примечание)	Основной левый поворот (в редакции [4])
Quick Reverse Turn [4] (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]) (см. примечание)	Левый поворот (в редакции [4])
Three Step	Тройной шаг

### Квикстеп

Closed Impetus Turn (Impetus [4])	Закрытый импетус поворот (Импетус)
Reverse Pivot	Левый пивот
Double Reverse Spin	Двойной левый спин
Quick Open Reverse Turn (Open Reverse Turn [4])	Быстрый открытый левый поворот (Открытый левый поворот)
Running Right Turn (Running Natural Turn [4])	Бегущий правый поворот
Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
Closed Telemark (Telemark [4])	Закрытый телемарк (Телемарк)

Zig Zag Backward Lock Step Running Finish	Зигзаг, лок-степ назад, бегущее окончание
Zig Zag (в редакции [4]) (см. примечание)	Зигзаг (в редакции [4])
Whisk [4]	Виск
Back Whisk [4]	Виск назад
Weave from PP [4]	Плетение из ПП
Wing [4] (см. примечание)	Крыло
Wing from PP [4]	Крыло из ПП

[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

Corta Jaca	Корта джака
Close Rocks on Right Foot and Left Foot (Closed Rocks)	Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)
Open Rocks to Right and Left (Open Rocks)	Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)
Backward Rocks on RF and LF (Back Rocks)	Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)
Plait	Коса
Rolling off the Arm	Раскручивание
Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
Three Step Turn for Lady (Double Spiral Turn [3]) (см. примечание)	Спиральный поворот дамы на трёх шагах (Двойной спиральный поворот)
Samba Locks in Open CPP or in Open PP	Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП
(Samba Locks Lady on Left Side or on Right Side [3])	(Самба локи, дама с левой стороны или с правой стороны)
Samba Side Chasses	Самба шассе в сторону
Dropped Volta	Дропнт вольта

### Ча-ча-ча

Cross Basic (см. примечание)	Кросс бэйсик
Reverse Top	Левый волчок
Opening Out from Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
Curl	Локон
Spiral(**)	Спираль
Rope Spinning (в редакции [2-2] и [3])	Роуп спиннинг
Aida (в редакции [2-2] и [3])	Аида

Cuban Break	Кубинский брейк
Split Cuban Break в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): – Split Cuban Break in Open CPP; – Split Cuban Break from Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брейк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): – Дробный кубинский брейк в открытой контр ПП; – Дробный кубинский брейк из открытой контр ПП и открытой ПП
Chase	Чейс
Opening Out to Right в редакции [1-2]	Усложненное раскрытие вправо
Advanced Hip Twist – Close Hip Twist в редакции [1-2] – Advanced Hip Twist	Усложненный хип твист
Turkish Towel	Турецкое полотенце

### 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 (в редакции [3]) (см. примечание)	Шаги в сторону и кукарача (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 (в редакции [1-2])	Раскрытие вправо
Natural Opening Out Movement (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]) (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

### Джайв

Alternative to Jive Chasse - Jive Ronde Chasse [3] - Running Chasse [3]	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: - Джайв ронд шассе - Бегущее шассе
Flick Ball Change (Alternatives to 1.2 of Link)	Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1–2 фигуры Звено)
Side Rock [3] (см. примечание)	Сайд рок
Jive Breaks	Брейки в Джайве
Overtured Fallaway Throwaway: Overtured Fallaway Throwaway	Перекрученный фоллэвэй троуэвэй

(в редакции [1-1]); - Development of Overturned Fallaway Throwaway	
Overturned Change of Place Left to Right	Перекрученная смена мест слева направо
Simple Spin	Простой спин
Rock to Simple Spin [3]	Рок в простой спин
Mooch	Муч
Curly Whip	Кёли вип
Reverse Whip	Левый хлыст
Windmill	Ветряная мельница

[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 La

**Календарный учебный график  
к дополнительной общеразвивающей программе «Мастерство танца»  
(продвинутый уровень освоения, 1-й год обучения)**

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		беседа	2	Повторение пройденного. Новые задачи на учебный год.	Бардина, 52 каб. 5	обсуждение
2	сентябрь		практическое занятие	2	Способы изменения и усложнения ритма танцевальных фигур (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
3	сентябрь		лекция, репетиция	2	Способы изменения и усложнения ритма танцевальных фигур	Бардина, 52 каб. 5	обсуждение, наблюдение коллективный анализ
4	сентябрь		лекция, репетиция	2	Способы изменения и усложнения ритма танцевальных фигур	Бардина, 52 каб. 5	обсуждение, наблюдение коллективный анализ
5	сентябрь		практическое занятие	2	Способы изменения и усложнения ритма танцевальных фигур	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ, соревнование
6	сентябрь		репетиция	2	Музыкальный размер новых европейских и латиноамериканских танцев (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
7	сентябрь		репетиция	2	Музыкальный размер новых европейских и латиноамериканских танцев	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
8	сентябрь		репетиция	2	Музыкальный размер новых европейских и латиноамериканских танцев	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ,
9	сентябрь		практическое занятие	2	Музыкальный размер новых европейских и латиноамериканских танцев	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ, соревнование
10	сентябрь		репетиция	2	Упражнения, направленные на развитие чувства ритма(инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
11	сентябрь		практическое занятие	2	Упражнения, направленные на развитие чувства ритма	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
12	сентябрь		практическое занятие	2	Упражнения, направленные на развитие чувства ритма	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
13	сентябрь		репетиция	2	Исполнение связок фигур с различной ритмической интерпретацией	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
14	сентябрь		репетиция	2	Исполнение связок фигур с различной ритмической интерпретацией (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ

15	сентябрь		практическое занятие	2	Исполнение связок фигур с различной ритмической интерпретацией	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ, соревнование
16	сентябрь		практическое занятие	2	Исполнение связок фигур с различной ритмической интерпретацией	Бардина, 52 каб. 5	соревнование
17	октябрь		практическое занятие	2	Общие основы биомеханики движения тела	Бардина, 52 каб. 5	соревнование
18	октябрь		практическое занятие	2	Общие основы биомеханики движения тела (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
19	октябрь		практическое занятие	2	Тренировочный комплекс для развития координации и равновесия	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
20	октябрь		практическое занятие	2	Тренировочный комплекс для развития координации и равновесия	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
21	октябрь		практическое занятие	2	Силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
22	октябрь		практическое занятие	2	Силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа) (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
23	октябрь		практическое занятие	2	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины и ног	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
24	октябрь		практическое занятие	2	Упражнения на выносливость	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
25	октябрь		практическое занятие	2	Упражнения на выносливость	Бардина, 52 каб. 5	соревнование
26	октябрь		практическое занятие	2	Развитие быстроты выполнения элементов (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
27	октябрь		практическое занятие	2	Развитие быстроты выполнения элементов	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
28	октябрь		практическое занятие	2	Повторение позиций рук (1-3), ног (1-6)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
29	октябрь		практическое занятие	2	Усвоение простейших элементов акробатики	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
30	октябрь		практическое занятие	2	Усвоение простейших элементов акробатики (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
31	октябрь		практическое занятие	2	Движения бедер (круговые и «восьмерка»)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
32	октябрь		практическое занятие	2	Движения бедер (круговые и «восьмерка»)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ

33	октябрь		практическое занятие	2	Вращения (спираль, шанне)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
34	октябрь		практическое занятие	2	Движения бедер (круговые и «восьмерка») (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
35	ноябрь		практическое занятие	2	Вращения (спираль, шанне)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
36	ноябрь		репетиция	2	Движения в руках (различные стили и формы)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
37	ноябрь		практическое занятие	2	Вращения (спираль, шанне)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
38	ноябрь		репетиция	2	Движения бедер (круговые и «восьмерка») (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
39	ноябрь		практическое занятие	2	Вращения (спираль, шанне)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ, соревнование
40	ноябрь		репетиция	2	Вращения (спираль, шанне)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
41	ноябрь		репетиция	2	Выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
42	ноябрь		репетиция	2	Выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу) (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
43	ноябрь		репетиция	2	Движения бедер (круговые и «восьмерка») (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
44	ноябрь		репетиция	2	Вращения (спираль, шанне)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
45	ноябрь		репетиция	2	Выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
46	ноябрь		репетиция	2	Движения в руках (различные стили и формы) (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
47	ноябрь		практическое занятие	2	Выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ, репетиция
48	ноябрь		практическое занятие	2	Движения в руках (различные стили и формы)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
49	ноябрь		практическое занятие	2	Движения в руках (различные стили и формы)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ, соревнование
50	ноябрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур европейской программы (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ



51	ноябрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур латиноамериканской программы	Бардина, 52 каб. 5	краткий опрос, наблюдение, анализ
52	декабрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур латиноамериканской программы	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
53	декабрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур латиноамериканской программы	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
54	декабрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур европейской программы (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
55	декабрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур европейской программы	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
56	декабрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур латиноамериканской программы	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
57	декабрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур европейской программы	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
58	декабрь		практическое занятие	2	Изучение более сложных фигур европейской программы (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	соревнование
59	декабрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур латиноамериканской программы	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ,
60	декабрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур латиноамериканской программы	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
61	декабрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур латиноамериканской программы	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
62	декабрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур европейской программы и составление танцевальной хореографии (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
63	декабрь		репетиция	2	Изучение более сложных фигур латиноамериканской программы и составление танцевальной хореографии	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
64	декабрь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
65	декабрь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
66	декабрь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
67	декабрь		практическое занятие	2	Танго	Бардина, 52 каб. 5	соревнование
68	декабрь		репетиция	2	Танго	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ

69	январь		репетиция	2	Танго	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
70	январь		репетиция	2	Танго	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
71	январь		репетиция	2	Румба	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
72	январь		репетиция	2	Румба (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
73	январь		репетиция	2	Румба	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
74	январь		практическое занятие	2	Румба	Бардина, 52 каб. 5	соревнование
75	январь		практическое занятие	2	Румба	Бардина, 52 каб. 5	соревнование
76	январь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
77	январь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
78	январь		репетиция	2	Танго	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
79	январь		репетиция	2	Работа над качеством танцевания европейской, латиноамериканской программ	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
80	январь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
81	январь		репетиция	2	Работа над качеством танцевания европейской, латиноамериканской программ	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
82	февраль		практическое занятие	2	Работа над качеством танцевания европейской, латиноамериканской программ	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ, соревнование
83	февраль		репетиция	2	Работа над качеством танцевания европейской, латиноамериканской программ	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
84	февраль		репетиция	2	Танго (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
85	февраль		практическое занятие	2	Румба	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ, соревнование
86	февраль		практическое занятие	2	Румба	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ, соревнование

87	февраль		репетиция	2	Отработка элементов фигур	Бардина, 52 каб. 5	
88	февраль		репетиция	2	Отработка элементов фигур (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
89	февраль		репетиция	2	Работа над музыкальностью	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
90	февраль		репетиция	2	Работа над музыкальностью	Бардина, 52 каб. 5	
91	февраль		репетиция	2	Отработка элементов фигур	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
92	февраль		репетиция	2	Отработка элементов фигур (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
93	февраль		репетиция	2	Изучение более сложных фигур латиноамериканской программы	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
94	февраль		репетиция	2	Синхронность в исполнении	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
95	февраль		практическое занятие	2	Синхронность в исполнении (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ, соревнование
96	февраль		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
97	март		репетиция	2	Работа над музыкальностью	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
98	март		практическое занятие	2	Работа над музыкальностью	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ, соревнование
99	март		практическое занятие	2	Составление танцевальной хореографии (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ, соревнование
100	март		лекция, репетиция	2	Построения и направления движения в ансамбле	Бардина, 52 каб. 5	обсуждение, коллективный анализ
101	март		репетиция	2	Построения и направления движения в ансамбле	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
102	март		репетиция	2	Постановка номеров для одной пары	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
103	март		репетиция	2	Контроль геометрии построения номера (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
104	март		практическое занятие	2	Контроль геометрии построения номера	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ, соревнование
105	март		репетиция	2	Построения и направления движения в ансамбле	Бардина, 52 каб. 5	концерт

106	март		репетиция	2	Постановка концертных номеров	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
107	март		репетиция	2	Постановка номеров для одной пары (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
108	март		репетиция	2	Постановка концертных номеров	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
109	март		репетиция	2	Постановка концертных номеров	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
110	март		практическое занятие	2	Композиции со сменой партнёров в парах	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ, соревнование
111	март		репетиция	2	Постановка номеров для одной пары (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	концерт
112	март		репетиция	2	Отработка вариантов исполнения номеров с различным количеством пар	Бардина, 52 каб. 5	концерт
113	март		репетиция	2	Отработка синхронности исполнения танцевальных элементов в концертных номерах	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
114	апрель		лекция, репетиция	2	Отработка техники выполнения движений	Бардина, 52 каб. 5	краткий опрос, наблюдение, анализ
115	апрель		репетиция	2	Отработка техники выполнения движений (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
116	апрель		репетиция	2	Отработка техники выполнения движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
117	апрель		репетиция	2	Работа над танцем	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
118	апрель		репетиция	2	Отработка техники выполнения движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
119	апрель		практическое занятие	2	Работа над танцем (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	соревнование
120	апрель		репетиция	2	Синхронность выполнения	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
121	апрель		репетиция	2	Ориентировка в пространстве	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
122	апрель		репетиция	2	Работа над ритмичностью исполнения	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
123	апрель		практическое занятие	2	Работа над ритмичностью исполнения (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	соревнование
124	апрель		репетиция	2	Отработка техники выполнения движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ

125	апрель		репетиция	2	Ориентировка в пространстве	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
126	апрель		практическое занятие	2	Работа над ритмичностью исполнения	Бардина, 52 каб. 5	соревнование
127	апрель		репетиция	2	Работа над танцем (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
128	апрель		репетиция	2	Повтор и закрепление выученных танцев	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
129	апрель		репетиция	2	Повтор и закрепление выученных танцев	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
130	апрель		репетиция	2	Повтор и закрепление выученных танцев	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
131	апрель		практическое занятие	2	Повтор и закрепление выученных танцев (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	соревнование
132	май		репетиция	2	Развитие имиджа	Бардина, 52 каб. 5	краткий опрос, наблюдение, анализ
133	май		репетиция	2	Понятие «парности исполнения» танца	Бардина, 52 каб. 5	обсуждение, анализ
134	май		репетиция	2	Понятие «парности исполнения» танца (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
135	май		лекция, репетиция	2	Развитие имиджа	Бардина, 52 каб. 5	дискуссия, наблюдение, анализ
136	май		репетиция	2	Развитие имиджа	Бардина, 52 каб. 5	дискуссия, наблюдение, анализ
137	май		репетиция	2	Эмоциональная связь в паре (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
138	май		репетиция	2	Эмоциональная связь в паре	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
139	май		репетиция	2	Развитие умения демонстрировать программу	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
140	май		репетиция	2	Развитие умения демонстрировать программу	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
141	май		практическое занятие	2	Упражнения на выявление и демонстрацию эмоциональной связи в паре (инд. занятие)	Бардина, 52 каб. 5	концерт
142	май		репетиция	2	Понятие «парности исполнения» танца	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
143	май		контрольное занятие	2	Понятие «парности исполнения» танца	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ

144	май		практическое занятие	2	Заключительное занятие	Бардина, 52 каб. 5	концерт
288							

**Календарный учебный график  
к дополнительной общеразвивающей программе «Мастерство танца»  
(продвинутый уровень освоения, 2-й год обучения)**

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		беседа	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Новые задачи на учебный год. Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	беседа
2	сентябрь		практическое занятие	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	беседа, наблюдение, коллективный анализ
3	сентябрь		лекция, обсуждение, репетиция	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	беседа, наблюдение, коллективный анализ
4	сентябрь		практическое занятие	2	Развитие гибкости связок и суставов <i>(индивидуальное обучение)</i>	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
5	сентябрь		лекция, обсуждение, репетиция	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	беседа, наблюдение, коллективный анализ
6	сентябрь		репетиция	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	беседа, наблюдение, коллективный анализ
7	сентябрь		репетиция	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
8	сентябрь		практическое занятие	2	Изучение фигур II степени сложности Европейской программы <i>(индивидуальное обучение)</i>	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
9	сентябрь		репетиция	2	Развитие гибкости связок и суставов	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
10	сентябрь		репетиция	2	Развитие выворотности и растяжки мышц бедер и ног	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ

11	сентябрь		практическое занятие	2	Изучение фигур II степени сложности Европейской программы	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
12	сентябрь		репетиция	2	Отработка элементов фигур ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
13	сентябрь		практическое занятие	2	Отработка элементов фигур	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
14	сентябрь		репетиция	2	Отработка элементов фигур	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
15	сентябрь		практическое занятие	2	Отработка элементов фигур	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
16	сентябрь		практическое занятие	2	Отработка элементов фигур ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
17	сентябрь		практическое занятие	2	Работа над музыкальностью	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
18	октябрь		практическое занятие	2	Работа над музыкальностью	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
19	октябрь		практическое занятие	2	Синхронность в исполнении	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
20	октябрь		практическое занятие	2	Синхронность в исполнении ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
21	октябрь		практическое занятие	2	Синхронность в исполнении	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
22	октябрь		практическое занятие	2	Упражнения на овладение устойчивостью	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
23	октябрь		практическое занятие	2	Упражнения на овладение устойчивостью	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
24	октябрь		практическое занятие	2	Упражнения на развитие пластичности и музыкальности ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
25	октябрь		практическое занятие	2	Упражнения на развитие пластичности и музыкальности	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
26	октябрь		практическое занятие	2	Развитие быстроты выполнения элементов	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
27	октябрь		практическое занятие	2	Развитие быстроты выполнения элементов	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
28	октябрь		практическое занятие	2	Развитие гибкости связок и суставов ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
29	октябрь		практическое занятие	2	Развитие гибкости связок и суставов	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ

30	октябрь		практическое занятие	2	Упражнения на развитие силы рук	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
31	октябрь		практическое занятие	2	Упражнения на развитие силы рук	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
32	октябрь		практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений (индивидуальное обучение)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
33	октябрь		практическое занятие	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
34	октябрь		практическое занятие	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
35	октябрь		практическое занятие	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
36	ноябрь		репетиция	2	Отработка техники выполнения движений (индивидуальное обучение)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
37	ноябрь		практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
38	ноябрь		репетиция	2	Движения бедер (круговые и «восьмерка»)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
39	ноябрь		практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
40	ноябрь		репетиция	2	Постановка танцевальных комбинаций и связок (индивидуальное обучение)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
41	ноябрь		репетиция	2	Постановка танцевальных комбинаций и связок	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
42	ноябрь		репетиция	2	Постановка танцевальных комбинаций и связок	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
43	ноябрь		репетиция	2	Постановка танцевальных комбинаций и связок	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
44	ноябрь		репетиция	2	Работа над танцем (индивидуальное обучение)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
45	ноябрь		репетиция	2	Работа над танцем	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
46	ноябрь		репетиция	2	Работа над танцем	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
47	ноябрь		практическое занятие	2	Работа над танцем	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
48	ноябрь		практическое занятие	2	Изучение фигур Латиноамериканской программы II степени сложности (индивидуальное обучение)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
49	ноябрь		практическое занятие	2	Изучение фигур Латиноамериканской программы II степени сложности	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ



50	ноябрь		репетиция	2	Изучение фигур Латиноамериканской программы II степени сложности	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
51	ноябрь		репетиция	2	Изучение фигур Латиноамериканской программы II степени сложности	Бардина, 52 каб. 5	краткий опрос, наблюдение, анализ
52	ноябрь		репетиция	2	Выполнение упражнений моторного типа ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
53	декабрь		репетиция	2	Выполнение упражнений моторного типа	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
54	декабрь		репетиция	2	Тренировка дыхания	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
55	декабрь		репетиция	2	Выполнение упражнений в положении сидя и лёжа	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
56	декабрь		репетиция	2	Затяжное растяжение всех групп мышц ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
57	декабрь		репетиция	2	Упражнения на развитие пластичности и музыкальности	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
58	декабрь		практическое занятие	2	Упражнения на развитие пластичности и музыкальности	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
59	декабрь		репетиция	2	Затяжное растяжение всех групп мышц	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
60	декабрь		репетиция	2	Изучение фигур II степени сложности Европейской программы ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
61	декабрь		репетиция	2	Отработка элементов фигур	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
62	декабрь		репетиция	2	Комплексы упражнений на тренировку скорости, темпа и контрастности движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
63	декабрь		репетиция	2	Комплексы упражнений на тренировку скорости, темпа и контрастности движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
64	декабрь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
65	декабрь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
66	декабрь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
67	декабрь		практическое занятие	2	Проработка движений в парах и небольшими группами	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ, соревнование
68	декабрь		репетиция	2	Проработка движений в парах и небольшими группами ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
69	декабрь		репетиция	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
70	декабрь		репетиция	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ

71	январь		репетиция	2	Развитие выворотности и растяжки мышц бедер и ног	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
72	январь		репетиция	2	Развитие выворотности и растяжки мышц бедер и ног ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
73	январь		репетиция	2	Постановка танцевальных комбинаций и связок	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
74	январь		практическое занятие	2	Постановка танцевальных комбинаций и связок	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
75	январь		практическое занятие	2	Постановка танцевальных комбинаций и связок	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
76	январь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
77	январь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
78	январь		репетиция	2	Тренировка скорости, темпа и контрастности движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
79	январь		репетиция	2	Тренировка скорости, темпа и контрастности движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
80	январь		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
81	январь		репетиция	2	Отработка техники выполнения движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
82	январь		практическое занятие	2	Отработка техники выполнения движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ,
83	январь		репетиция	2	Отработка техники выполнения движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
84	февраль		репетиция	2	Изучение фигур Латиноамериканской программы II степени сложности ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
85	февраль		практическое занятие	2	Изучение фигур Латиноамериканской программы II степени сложности	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
86	февраль		практическое занятие	2	Изучение фигур Латиноамериканской программы II степени сложности	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
87	февраль		репетиция	2	Отработка элементов фигур	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
88	февраль		репетиция	2	Отработка элементов фигур ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
89	февраль		репетиция	2	Работа над музыкальностью	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
90	февраль		репетиция	2	Затяжное растяжение всех групп мышц	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
91	февраль		репетиция	2	Отработка элементов фигур	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
92	февраль		репетиция	2	Отработка элементов фигур ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ

93	февраль		репетиция	2	Изучение фигур Латиноамериканской программы II степени сложности	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
94	февраль		репетиция	2	Синхронность в исполнении	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
95	февраль		практическое занятие	2	Синхронность в исполнении	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
96	февраль		репетиция	2	Составление танцевальной хореографии	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
97	февраль		репетиция	2	Работа над музыкальностью	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
98	февраль		практическое занятие	2	Составление танцевальной хореографии	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
99	февраль		практическое занятие	2	Работа над музыкальностью ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
100	март		лекция, обсуждение, репетиция	2	Отработка синхронности исполнения	Бардина, 52 каб. 5	беседа, коллективный анализ
101	март		репетиция	2	Отработка синхронности исполнения	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
102	март		репетиция	2	Постановка номеров для одной пары ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
103	март		репетиция	2	Отработка синхронности исполнения	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
104	март		практическое занятие	2	Отработка синхронности исполнения	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
105	март		репетиция	2	Затяжное растяжение всех групп мышц	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
106	март		репетиция	2	Постановка номеров для одной пары ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
107	март		репетиция	2	Постановка концертных номеров	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
108	март		репетиция	2	Постановка концертных номеров	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
109	март		репетиция	2	Постановка концертных номеров	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
110	март		практическое занятие	2	Постановка номеров для одной пары ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
111	март		репетиция	2	Затяжное растяжение всех групп мышц	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
112	март		репетиция	2	Техника выполнения шпагата	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
113	март		репетиция	2	Отработка синхронности исполнения танцевальных элементов в концертных номерах	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
114	март		лекция, репетиция	2	Отработка техники выполнения движений ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	краткий опрос, наблюдение, анализ
115	март		репетиция	2	Отработка техники выполнения движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
116	март		репетиция	2	Отработка техники выполнения движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
117	апрель		репетиция	2	Работа над танцем	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ

118	апрель		репетиция	2	Отработка техники выполнения движений (индивидуальное обучение)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
119	апрель		практическое занятие	2	Работа над танцем	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
120	апрель		репетиция	2	Синхронность выполнения	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
121	апрель		репетиция	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
122	апрель		репетиция	2	Работа над ритмичностью исполнения (индивидуальное обучение)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
123	апрель		практическое занятие	2	Работа над ритмичностью исполнения	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ, соревнование
124	апрель		репетиция	2	Постановка и отработка танцевальных композиций	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
125	апрель		репетиция	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
126	апрель		практическое занятие	2	Постановка и отработка танцевальных композиций (индивидуальное обучение)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
127	апрель		репетиция	2	Работа над танцем	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
128	апрель		репетиция	2	Постановка и отработка танцевальных композиций	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
129	апрель		репетиция	2	Повтор и закрепление выученных танцев	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
130	апрель		репетиция	2	Проработка движений в парах (индивидуальное обучение)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
131	апрель		практическое занятие	2	Проработка движений в парах	Бардина, 52 каб. 5	краткий опрос, наблюдение, анализ
132	апрель		репетиция	2	Проработка движений в парах	Бардина, 52 каб. 5	краткий опрос, наблюдение, анализ
133	апрель		репетиция, обсуждение	2	Проработка движений в парах (индивидуальное обучение)	Бардина, 52 каб. 5	беседа, анализ
134	май		репетиция	2	Проработка движений в парах	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
135	май		лекция, дискуссия, репетиция	2	Развитие суставов во всех направлениях	Бардина, 52 каб. 5	беседа, наблюдение, анализ
136	май		репетиция, дискуссия	2	Развитие суставов во всех направлениях (индивидуальное обучение)	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
137	май		репетиция	2	Выполнение упражнений моторного типа	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ

138	май		репетиция	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
139	май		репетиция	2	Повторение ранее изученного материала	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, коллективный анализ
140	май		репетиция	2	Тренировка скорости, темпа и контрастности движений ( <i>индивидуальное обучение</i> )	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
141	май		практическое занятие	2	Тренировка скорости, темпа и контрастности движений	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
142	май		репетиция	2	Упражнения, развивающие движенческую память	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
143	май		практическое занятие	2	Повторение и закрепление выученных танцев	Бардина, 52 каб. 5	наблюдение, анализ
144	май		обсуждение, контрольное занятие	2	Заключительное занятие	Бардина, 52 каб. 5	краткий опрос, анализ, подведение итогов
<b>288</b>							

Расписание: вторник, четверг – 16.00-17.45; суббота – 16.00-17.45; воскресенье – 18.00-19.45