



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»



Утверждаю,

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е.Пыжонкова

Приказ от 14.09.2022 № 263/1-Д

Протокол Педагогического Совета

№ 1 от 14.09.2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: углубленный

Срок реализации: 11 лет

Возраст учащихся:

I ступень: 2 года,
возраст учащихся: 5 – 9 лет;

II ступень: 3 года,
возраст детей: 7 – 12 лет;

III ступень: 3 года,
возраст детей: 10 – 15 лет;

IV ступень: 3 года,
возраст детей: 13 – 17 лет.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы» *имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.*

В апреле 1993 года в Российской Федерации был официально признан новый вид спорта - спортивные танцы, а весной 1995 года он стал олимпийским видом спорта. Сегодня бальная хореография переживает стремительное развитие.

Искусство бального танца - это средство музыкального, пластического, спортивно-физического, духовного развития личности. Танцевальная мелодия, пластика жеста и движения органичны для природы человека, воспринимаются им и доставляют истинную радость индивидуального творчества. Систематические тренировки в процессе обучения танцу развивают мускулатуру, устраняют некоторые физические недостатки (сутулость, плоскостопие и др.), раскрепощают фигуру, развивают правильную осанку, красивую легкую походку, элегантные манеры.

Человека, занимающегося бальными танцами, отличают логически оправданные, целесообразно завершённые грациозные движения, собранность. Он всегда подтянут, аккуратен, энергичен, хорошо владеет собой, наделен чувством прекрасного. Танцевальная этика предполагает и естественную культуру общения: простоту, скромность, внимание друг к другу, вежливость, чувство меры, доброжелательность, приветливость, умение считаться с интересами других и ответственность за свои поступки. Танец способствует формированию положительных черт характера. К тому же в станцованной паре партнер мужественен, по-рыцарски галантен, а партнерша очаровательна своей женственностью - этих качеств так не хватает современному человеку.

Бальный танец является эффективным средством организации досуга детей и формой отдыха. Потребность детей в музыкально-пластических занятиях необходима с раннего возраста, так как психофизический аппарат ребенка не только расположен к такому роду занятиям, но и нуждается в них.

Современный бальный танец, связанный, как ни один жанр хореографии, с социальными явлениями своего времени, развивается в двух направлениях: параллельно существуют и взаимообогащают друг друга массовый бальный танец и спортивный танец, базирующийся на бальных основах, но включающий более сложные технические элементы, требующие большой физической подготовки.

Основой для разработки данной программы стала информация, полученная на конгрессах и семинарах по спортивным (бальным) танцам отечественных и зарубежных педагогов¹, семинарах по хореографии² и танцевальному спорту³; теоретические, практические знания и личный танцевальный опыт авторов; систематизация разнообразного материала и его адаптация к условиям учреждения дополнительного образования детей.

Новизна программы заключается в том, что:

- программа является комплексной, многоступенчатой, что позволяет более углубленно и качественно осваивать теоретический и практический материал по спортивным (бальным) танцам, а так же, даёт возможность развиваться танцорам-спортсменам гармонично (параллельно со спортивным (бальным) танцем ведётся обучение партерной гимнастике, классическому тренажу, современному танцу);

¹ Ч. Норвайша, В. Колобов, А. Шишков, А. Лебедев, Т. Костина, М. Гуськов, А. Неткач, Д. Демидов.

² Научно-практическая конференция по высшему хореографическому образованию «Методика преподавания хореографических дисциплин» (РАТИ, 2002 г.), семинары «Современная хореография», «Искусство балетмейстера» (СПб. Гуманитарный университет профсоюзов, 2011г.).

³ Международный конгресс педагогов на Кубке мира-95; семинары в СПб ГУП; семинар педагогов «Русский танцевальный клуб-03»; семинары КТЦ «Реверанс»; конгрессы тренеров и судей представительства ФТСР по ЦФО за 2005-2011 г.г.

- при создании программы в основном были использованы собственные наработки авторов (общеразвивающая разминка, упражнения для подготовки к танцам, танцевальные вариации, аттестационные испытания и пр.);
- в программе предполагается ансамблевая работа и индивидуальный маршрут обучения танцора-спортсмена (например, наряду с обязательными танцевальными вариациями для всей группы существуют вариации, учитывающие индивидуальные интересы обучающихся);
- для повышения успешности и результативности выступлений танцоров-спортсменов со второго года обучения вводится сквозная программа по классическому тренажу.

Актуальность данной программы состоит в том, что она:

- даёт возможность включить танцоров в активную спортивную жизнь (технические конкурсы внутри танцевальной группы, мини-конкурсы между группами, внутриклубные соревнования открытия танцевального сезона, межклубные соревнования, классификационные соревнования, Российские соревнования и первенства Федерации танцевального спорта России (ФТСР));
- способствует профессиональной ориентации воспитанников.

Особенность программы состоит в том, что на каждой ступени обучения есть свой педагог - разработчик программы основной дисциплины. У каждого педагога свой стиль, своя методика, что обогащает приобретаемый танцевальный опыт юных танцоров, поддерживает их интерес к занятиям. В то же время все педагоги соблюдают преемственность в целевой ориентации, в отборе содержания программы и предъявляемых требованиях к оценке результатов деятельности.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. **Наглядность.** Показ физических упражнений и элементов танца, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.
2. **Доступность.** Обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности танцора.
3. **Систематичность.** Регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
4. **Развивающий и воспитывающий характер обучения.** Обучение направлено на формирование не только знаний, умений и навыков, но и определённых нравственных и эстетических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения.

Для достижения наивысших результатов в подготовке танцоров-спортсменов кроме общепедагогических принципов используются **принципы** организации учебно-тренировочного процесса характерные для спортивных (бальных) танцев:

1. **Направленность на результат.** Максимальное развитие способностей обучающихся и реализация их на конкурсах.
2. **Индивидуализация.** Учет индивидуальных особенностей танцора и пары при проведении учебно-тренировочных занятий.
3. **Цикличность и непрерывность.** Повторение и развитие изученных танцев на новом техническом уровне. Непрерывность образовательного процесса: проведение учебно-тренировочных сборов и семинаров в каникулярное время.
4. **Опережающее развитие.** Разучивание и отработка фигур более высокого танцевального класса.
5. **Моделирование.** Активное моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Цель программы: подготовка танцоров-спортсменов от начального уровня («Н» класс) до высших спортивных достижений («А» класс).

Задачи

обучающие:

- дать базисные специальные знания по спортивным (бальным) танцам в области истории бальных танцев, терминологии, правил подготовки тела к физической нагрузке, основных принципов движения и т.д.;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

развивающие:

- сформировать правильную и красивую осанку;
- развить чувство ритма;
- развить координацию движений, пластику;
- развить спортивные качества (силу, выносливость, скорость, терпение, спортивный дух и волю к победе);
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить индивидуальность танцевальных пар;
- развить память, внимание;
- развить творческую активность и фантазию;

воспитательные:

- привить трудолюбие, умение работать самостоятельно и осознанно;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры общения в паре, коллективе;
- воспитать чувство ответственности и взаимопомощи, чувство коллективизма на основе взаимопонимания и уважения друг друга.

Возраст детей и сроки реализации программы

Срок реализации программы – 11 лет. Структура программы основана на возрастном принципе и преемственности ступеней обучения. Всего четыре ступени обучения:

- ✓ «Школа бального танца» (основные дисциплины: общедоступный детский танец и спортивный танец класса «Н»);
- ✓ «Студия бального (спортивного) танца» (основная дисциплина: спортивный танец класса «Е + Д»);
- ✓ «Группы спортивного танца» (основная дисциплина: спортивный танец класса «Д + С»);
- ✓ «Группы спортивного совершенствования» (основные дисциплины: латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения, европейский экзерсис и современные тенденции исполнения открытого класса).

Ступень	Название ступени	Возраст детей	Срок реализации	Количество часов на освоение основных дисциплин ступени	Количество часов на освоение базовой дисциплины ступени	Количество часов на освоение дополнительных дисциплин ступени
I ступень	«Школа бального танца»	5-9 лет	2 года	144+216 = 360	Классический экзерсис – 72	Этикет -72
II ступень	«Студия бального (спортивного)	7-12 лет	3 года	288x3 = 864	Классический экзерсис -144	

	танца»					
III ступень	«Группы спортивного танца»	10-15 лет	3 года	288x3 = 864	Классический экзерсис -144	Современный танец - 72x2
IV ступень	«Группы спортивного совершенствования»	13-17 лет	3 года	288x3= 864	Классический экзерсис -144	

Начать обучение можно с любой ступени при наличии свободных мест в группах и, продемонстрировав уровень знаний и умений, соответствующий определённому году обучения. Перевод с одной ступени на следующую ступень осуществляется решением педагогического совета клуба с учётом результатов аттестации. Закончить обучение можно также на любой ступени в зависимости от желания и способностей. Свидетельство о дополнительном образовании выдаётся только тем воспитанникам, кто освоил всю программу в соответствии с Положением об аттестации.

Сроки реализации программы могут варьироваться: сокращаться или увеличиваться на любой из ступеней в зависимости от уровня подготовки и способностей обучающихся.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Характеристика ступеней

Каждая ступень обучения предусматривает более высокий уровень развития и постижения искусства спортивного (бального) танца.

Двухгодичная программа **Школы бального танца (I ступень)** рассчитана на начинающих танцоров дошкольного и младшего школьного возраста. В основном, это обучение общедоступным детским (ритмическим) танцам, и лишь только на втором году обучения - переход к спортивным (бальным) танцам по программе сложности «Н» класса.

Основная задача этой ступени - освоение базовой техники, ритма и пластики движений по программе общедоступного танца и программы хобби-класса для участия в соревнованиях данного уровня. В программу хобби-класса входят 5 танцев международной программы: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. Базовая дисциплина - *партерная гимнастика* - вводится на втором году обучения, дополнительная дисциплина – *этикет* - на первом году обучения.

Программа **Студии спортивного (бального) танца (II ступень)** ориентирована на танцоров, которые решили продолжить совершенствование своего танцевально-спортивного мастерства, закончив начальное обучение в школе бального танца.

Основная задача ступени - научить восьми конкурсным танцам в соответствии с «Правилами Федерации танцевального спорта России о допустимых танцах и фигурах». На первом году обучения репертуар включает 6 танцев:

- европейская программа – медленный вальс, венский вальс, квикстеп;
- латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, джайв.

На втором и третьем годах обучения продолжается совершенствование уже перечисленных танцев. В репертуаре появляются два новых танца:

- европейская программа – танго;
- латиноамериканская программа – румба.

Помимо основной дисциплины – спортивный танец – дети посещают занятия базовых дисциплин: *партерный экзерсис, классический экзерсис*. На этой ступени начинается работа с ансамблями.

Дети, прошедшие Школу и Студию спортивного (бального) танца, владеют всей системой танцевальных движений, пластикой и техникой, элементами танцев (позы,

комбинации, этюды), владеют определенными танцами европейской и латиноамериканской программы.

Программа **Групп спортивного (бального) танца (III ступень)** ориентирована на танцоров, проявивших устойчивый интерес к искусству бального танца и волю к достижению спортивных результатов. Основная задача - освоение базовой техники движений, соответствующих требованиям «Д» и «С» класса.

Содержание программы составляют 10 танцев.

Программный материал распределяется следующим образом по годам обучения:

1-й год - тренинговая работа и совершенствование качества движений, ритмичности, музыкальности по программе класса «Д»; завершение этого этапа обучения; участие в соревнованиях по классу «Д».

Класс «Д» включает в себя четыре танца европейской программы:

- > Медленный вальс (English Waltz);
- > Танго (Tango);
- > Венский вальс (Viennese Waltz);
- > Квикстеп (Quickstep)

И четыре танца латиноамериканской программы:

- > Самба (Samba);
- > Ча-ча-ча (Cha-cha-cha);
- > Румба (Rumba);
- > Джайв (Jive).

2-й год - переход к освоению начального этапа программы класса «С», знакомство с новыми обязательными танцами этого класса: в европейской программе - медленного фокстрота (Slowfox), в латиноамериканской программе - пасодобля (Pasodouble); участие в соревнованиях по классу «Д+С».

3-й год - совершенствование и усложнение программы класса «С», участие в соревнованиях по данному классу.

Группы спортивного танца, помимо основной дисциплины, занимаются *классическим экзерсисом, партерной гимнастикой*. На этой ступени вводится дополнительная дисциплина – *современный танец*.

Продолжается *работа с ансамблями*. С целью реализации потребности танцевальных пар высокого уровня в развитии своей индивидуальности и неповторимости танцевального почерка начинается *работа с солистами*.

Программа **IV ступени (Группы спортивного совершенствования)** разработана специально для перспективных танцевальных пар клуба «Солнечные ритмы» и реализуется через две программы: «*Латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения*» и «*Европейский экзерсис и современные тенденции исполнения*». Основная задача ступени - освоить новые движения в пяти конкурсных танцах латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и в пяти конкурсных танцах европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп). В основе процесса обучения по программе лежит *экзерсис* (лат. упражнения). Так, прежде чем приступить к непосредственному освоению танцевальных фигур и вариаций *европейской программы*, необходимо:

- заложить основы правильной осанки, подготовив тело танцора с помощью специальных общеразвивающих упражнений;
- выстроить в паре грамотную закрытую позицию, применяемую в европейской программе, используя упражнения по совершенствованию формы и линий пары;
- уяснить технические принципы и характерные особенности каждого танца на основе упражнений для подготовки к танцам;

- уяснить с помощью специальных упражнений музыкально-ритмическую структуру танца.

Прежде чем приступить к непосредственному освоению новых более сложных танцевальных фигур и вариаций *латиноамериканской программы* у детей формируется более глубокое понимание фундаментальных основ танцевания таких как: правильная осанка, перенос веса (умение правильно двигаться), характер движения после переноса веса на ногу (в каждом латиноамериканском танце). Необходимо отработать эти принципы на базисных фигурах изучаемых танцев. Кроме того, детям подробно разъясняется музыкальный размер и построение музыки в каждом танце. Музыка должна быть эмоционально - выразительной, характерной для каждого конкретного танца, четкой по ритму и темпу.

И лишь после этого предполагается переход к изучению танцевальных фигур и составлению из них танцевальных вариаций (учебных, конкурсных классификационных, конкурсных рейтинговых). Большое внимание уделяется работе над индивидуальностью и имиджем. На протяжении всего курса танцевальные пары принимают участие в классификационных и рейтинговых соревнованиях.

Программы позволяют совершенствовать мастерство воспитанников и готовить танцоров-спортсменов высокого уровня («В» и «А» классов).

Базовые дисциплины: партерная гимнастика и классический экзерсис. Продолжается работа с ансамблями и солистами.

Формы и режим занятий

Программа предполагает использование в работе различных *форм занятий*:

- групповые учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические);
- ансамблевые занятия;
- индивидуальные занятия;
- видеоуроки;
- спортивные конкурсы и соревнования;
- концертно-показательные выступления;
- учебно-тренировочные сборы;
- тренинги.

Режим занятий:

В школе бального танца занятия по основной дисциплине ведутся 2 раза в неделю по 2 часа (1-й год обучения) и 3 раза в неделю по 2 часа (2-й год обучения). На первом году обучения предусмотрены дополнительные занятия по этикету: 2 раза в неделю по 1 часу. Со второго года обучения добавляется партерная гимнастика: 1 раз в неделю по 2 часа. Наполняемость группы – 16-20 человек.

В студии бального танца занятия по основной дисциплине проводятся 3 раза в неделю: 2 раза по 3 часа, 1 раз в неделю – 2 часа. По базовым дисциплинам: 1 раз по 2 часа – экзерсис и 1 раз по 2 часа – партерная гимнастика. А так же предусмотрены занятия с танцевальным ансамблем 1 раз в неделю по 1 часу. Наполняемость группы – 14-16 человек (7-8 танцевальных пар).

В группах спортивного танца занятия ведутся 8 часов в неделю по основной дисциплине: 2 раза по 3 часа и 1 раз – 2 часа в неделю. По базовым дисциплинам: 1 раз по 2 часа – экзерсис и 1 раз по 2 часа – партерная гимнастика. А так же предусмотрены занятия с танцевальным ансамблем 1 раз в неделю по 2 часа. А так же предусмотрены занятия с солистами 1 раз в неделю по 2 часа.

В группах спортивного совершенствования занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) по латиноамериканскому экзерсису и 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) по европейскому экзерсису. Наполняемость каждой группы – 8-10 человек (4 - 5 танцевальных пар).

2 часа (1 раз в неделю) – партерная гимнастика, 2 часа (1 раз в неделю) – классический экзерсис. Предусмотрены занятия с солистами (3 раза в неделю по 2 часа) и

ансамблем (1 раз в неделю по 2 часа). Наполняемость группы - 14-16 человек (7-8 танцевальных пар).

Ожидаемые результаты

1 год обучения

Танцор должен знать:

- начальные понятия музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальную терминологию (название танцевальных фигур);
- этикет общения с педагогом и детьми в коллективе.

Танцор должен уметь:

- свободно и правильно исполнять общеразвивающие упражнения;
- слушать музыку и определять ритмический рисунок танца;
- самостоятельно проводить ритмическую разминку и основные элементы партерной растяжки;
- правильно и красиво исполнять репертуар общеразвивающих танцев;
- исполнять базисные фигуры и учебные вариации по программе хобби-класса.

2 год обучения

Танцор должен знать:

- различные танцевальные стили и направления;
- правила мышечного разогрева;
- название танцев и фигур, входящих в программу хобби-класса.

Танцор должен уметь:

- исполнять программу хобби-класса;
- танцевать в паре и составлять авторские композиции 5 танцев;
- исполнять программу хобби-класса на соревнованиях;
- оценивать правильность исполнения танцев;
- исполнять подготовительные упражнения танца «Венский вальс».

3 год обучения

Танцор должен знать:

- танцевальную терминологию данного года обучения (названия фигур и технических принципов, музыкальную азбуку);
- правила мышечного разогрева;
- упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- ритмические рисунки основных фигур шести конкурсных танцев;
- основные танцевальные фигуры класса «Е» и вариации шести конкурсных танцев на их основе;
- правила соревнований ФТСР для начинающих танцоров и для танцоров «Е» класса.

Танцор должен уметь:

- проводить ритмическую разминку с помощью педагога;
- повторить за педагогом упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- исполнить танцевальные вариации в основном темпе и ритме;
- показать основные танцевальные фигуры класса «Е», исполнить типовые вариации на их основе;
- показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Н» и «Е» (сообразно уровню освоения материала).

4 год обучения

Танцор должен знать:

- танцевальную терминологию данного года обучения;
- типовую ритмическую разминку данного года обучения;
- основные принципы движения и упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- ритмические рисунки основных фигур восьми конкурсных танцев;
- все танцевальные фигуры класса «Е», основные фигуры класса «Д» и вариации восьми конкурсных танцев на их основе;
- правила соревнований ФТСР по классам «Е» и «Д», открытому классу в группе «Дети-1» (6 танцев).

Танцор должен уметь:

- самостоятельно проводить типовую ритмическую разминку;
- самостоятельно показать упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- исполнить танцевальные вариации, используя внутритактовое акцентирование;
- показать все танцевальные фигуры класса «Е» и основные фигуры класса «Д», исполнить типовые вариации группы, исполнить варианты вариаций (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе);
- показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Е» и «Д», по открытому классу в возрастной группе «Дети-1» (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе).

5 год обучения

Танцор должен знать:

- танцевальную терминологию данного года обучения;
- комплекс общеразвивающих упражнений данного года обучения;
- принципы движения и упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- развитие основных ритмических рисунков восьми конкурсных танцев, музыкальное фразирование;
- большинство танцевальных фигур класса «Д», вариации восьми конкурсных танцев на их основе;
- правила соревнований ФТСР по классам «Е» и «Д», открытому классу в группе «Дети-1» (6 танцев), открытому классу в группе «Дети-2» (8 танцев).

Танцор должен уметь:

- самостоятельно проводить комплекс общеразвивающих упражнений исходя из поставленной цели занятия;
- самостоятельно выбрать, показать, теоретически обосновать упражнения для подготовки, к танцам исходя из поставленной цели занятия;
- исполнить танцевальные вариации, используя развитие основных ритмических рисунков и музыкальное фразирование;
- показать большинство танцевальных фигур класса «Д», исполнить типовые вариации группы, исполнить варианты вариаций (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе);
- показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Е» и «Д», по открытому классу в возрастных группах «Дети-1» и «Дети-2» (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе).

6 год обучения

Танцор должен знать:

- правила техники безопасности;
- правила построения и проведения комплекса ритмической разминки;
- название танцевальных фигур класса «Д», музыкального размера;
- взаимосвязь построения вариации с музыкальным сопровождением;
- психологические приемы снятия эмоционального напряжения перед конкурсными выступлениями;
- основные правила спортивной и танцевальной этики.

Танцор должен уметь:

- проводить и выполнять ритмическую разминку;
- выполнять определенное количество физических упражнений для развития физической выносливости;
- исполнять изученные танцевальные фигуры по классу (по одному, в паре);
- исполнять учебные и конкурсные вариации по 8 танцам;

Танцор должен владеть навыками:

- свободного, уверенного исполнения конкурсных вариаций 8 танцев на соревнованиях, турнирах различного ранга.

7 год обучения

Танцор должен знать:

- правила техники безопасности во время занятий и конкурсов; правила гигиены и питания; профилактики травм;
- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате; роль мышечного разогрева;
- роль сложнокоординированных упражнений для физического развития мышечной системы спортсмена;
- технические элементы фигур «Д» и «С» класса;
- базовые правила психологической подготовки к соревнованиям.

Танцор должен уметь:

- выполнять предложенный комплекс сложнокоординированных упражнений;
- исполнять танцевальные фигуры «Д» и «С» класса;
- исполнять учебные, конкурсные вариации по 10 танцам.

Танцор должен владеть навыками:

- самостоятельной индивидуальной работы над конкурсной программой;
- результативного спортивного выступления на конкурсах, турнирах.

8 год обучения

Танцор должен знать:

- правила техники безопасности; правила оказания первой доврачебной помощи;
- фигуры класса «С» по классификации ФТСР;
- технические аспекты исполнения фигур «Д» и «С» классов;
- ритмическую интерпретацию танцевальных фигур;
- основные нормативные документы ФТСР;
- правила спортивного этикета;
- правила психологической разгрузки, релаксации.

Танцор должен уметь:

- выполнять и проводить разминку разного уровня сложности;
- исполнять фигуры «С» класса;
- составлять учебные вариации на основе изученных фигур «Д» и «С» класса.
- уверенно исполнять конкурсные вариации «С» класса (10 танцев);

- самостоятельно работать над стилем и имиджем пары;
- оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

Танцор должен владеть навыками:

- уверенно, технически грамотно, эмоционально исполнять конкурсную программу по 10 танцам на соревнованиях и турнирах различного уровня (областных, российских, международных).

9 год обучения

Танцор должен знать:

- новые движения в пяти конкурсных танцах латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв), технику исполнения этих движений и ритмический рисунок каждого движения;
- принципы построения вертикальной оси и танцевальной формы, принципы скоростного и мощного движения под музыкальное сопровождение в латиноамериканском экзерсисе;
- танцевальные фигуры и вариации «С» класса европейской программы, отдельные фигуры открытого класса;
- основные принципы движения в европейском экзерсисе и классические ритмические рисунки пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп)).

Танцор должен уметь:

- показывать основные принципы движения, самостоятельно составлять из изученных движений простейшие танцевальные вариации;
- двигаться грамотно, ритмично, мощно и скоростно, с ровной, красивой осанкой и танцевальной формой;
- создавать стабильную вертикальную постановку пары.
- выглядеть на соревнованиях по спортивным бальным танцам конкурентоспособными.

Танцор должен владеть навыками:

- свободного оперирования базовыми движениями (из изученного набора) пяти конкурсных танцев латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп) и составления из них разнообразных танцевальных связок и вариаций;
- ритмичного, красивого, мощного, технически правильного танцевания.

10 год обучения

Танцор должен знать:

- историю и характер каждого конкурсного танца;
- новые более сложные движения в пяти конкурсных танцах (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв);
- принципы работы корпуса и создания связанного, продолженного движения;
- основные позы (Line), отдельные классические фигуры открытого класса (в чистом виде) европейского экзерсиса;
- развитие основных ритмических рисунков отдельных фигур пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп));
- принципы музыкального исполнения движений.

Танцор должен уметь:

- самостоятельно составлять из движений, изученных на 9-ом и 10-ом году обучения, танцевальные вариации;

- двигаться грамотно, ритмично, музыкально и продолжено, связывая все движения в единую последовательность, конкретизировать и теоретически обосновать принципы движения;
- показывать характер каждого конкурсного танца;
- выглядеть на соревнованиях по спортивным (бальным) танцам конкурентоспособными.

Танцор должен владеть навыками:

- свободного оперирования движениями (из изученного набора на 9-ом и 10-ом годах обучения) десяти конкурсных танцев и составления из них разнообразных танцевальных связок и вариаций;
- музыкального, грамотно скоординированного, мощного, технически правильного танцевания;
- отображения характера танца посредством технических и психологических инструментов.

11 год обучения

Танцор должен знать:

- технические особенности и детали исполнения базовых и усложненных движений десяти конкурсных танцев;
- принципы создания амплитудного движения (в ногах, руках и корпусе);
- принципы совместного танцевания в паре (взаимодействие партнера и партнерши).
- вариации, в арсенале которых есть все атрибуты открытого класса (позы, прыжки, grand battement, Developpe, attitude, grand round, варианты спинов);
- современные тенденции в построении европейской хореографии.

Танцор должен уметь:

- самостоятельно составлять из движений, изученных на 9-ом, 10-ом и 11-ом годах обучения, усложненные танцевальные вариации;
- двигаться мощно, амплитудно и скоростно, совместно, грамотно, ритмично и музыкально;
- создать увеличенный объем, стабильную форму пары;
- импровизировать и исполнять различные ритмические рисунки в зависимости от особенностей конкретной мелодии;
- осознанно использовать принципы движения на практике, в конкретных ситуациях;
- выглядеть на соревнованиях по спортивным (бальным) танцам конкурентоспособными.

Танцор должен владеть навыками:

- свободного оперирования движениями из изученного набора десяти конкурсных танцев и составления из них разнообразных танцевальных связок и вариаций;
- музыкального, красивого, мощного, технически правильного, амплитудного и скоростного танцевания;
- взаимодействия и стабильности в паре.

Формы подведения итогов реализации программы

Для отслеживания и оценивания результатов обучения осуществляется оперативный, промежуточный и итоговый контроль образовательной деятельности. Оперативный контроль - на каждом занятии, промежуточный – в конце каждого учебного года и итоговый - по окончании каждой ступени и за всё время обучения. Оперативный контроль необходим для правильного понимания воспитанниками материала и грамотного исполнения движений, для определения скорости усвоения танцорами предлагаемого материала и выполнения соответствующей корректировки. Промежуточный контроль включает в себя оценивание результатов обучения детей за

учебный год. Итоговый контроль показывает уровень освоения детьми образовательной программы каждой ступени и за всё время обучения.

Используются следующие формы и методы:

- Наблюдение на занятиях и соревнованиях,
- Тестирование, анкетирование,
- Опрос,
- Контроль за ведением рабочих тетрадей учащихся,
- Технические конкурсы и зачеты, мини-конкурсы,
- Соревнования (конкурсы) различного уровня,
- Праздники танца,
- Открытые и итоговые занятия,
- Промежуточная и итоговая аттестация в соответствии с «Положением об аттестации воспитанников танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы» (*Приложение №1*)

Результаты конкурсных выступлений и присвоение танцорам разрядов и классов фиксируются в классификационной книжке спортсмена Федерации танцевального спорта России.