Муниципальное автономное нетиповое
образовательное учреждение
«Городской дворец творчества»

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета
МАНОУ «ГДТ»
протокол № 4 от 05.06.2026

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАНОУ «ГДТ»
от 06.06.2026 № 190/1-од
_____ Л.К. Габышева

«Танцевальный спорт. Путь к успеху. Европейские танцы»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для высокомотивированных детей от 8 до 18 лет, срок реализации – 6 лет

физкультурно-спортивная направленность

Авторы-составители:
Суханова Ирина Ивановна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Инютина Екатерина Сергеевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Екатеринбург
2026

Пояснительная записка

Танец – самый естественный и универсальный способ самовыражения ребёнка. Танцевальный спорт – это симбиоз искусства и спорта.

Популярность данного вида танцев обуславливается многими причинами. Танец – самый естественный и универсальный способ самовыражения.

Художественная сторона танца имеет существенное значение для развития личности ребёнка. Это создание образа, одухотворённость и эмоциональность. Это красивые линии тела и позировки. Это воплощение определённого образа в танце, при раскрытии внутреннего состояния танцора через применение техник актёрского мастерства. В спортивном танце спорт и искусство объединились самым органичным способом, показывая гармонию движения тел, отражая индивидуальность каждого партнёра.

Танец – это дисциплина с определёнными правилами, танец – это спорт, и как любой другой вид спорта, он способствует укреплению здоровья. В танцевальном спорте уровень мастерства проявляется на соревнованиях. Для успешного выступления танцоры преодолевают большие физические и психологические нагрузки на тренировках и на соревнованиях. Дети учатся эффективно распределять свои силы при достижении поставленных задач, чтобы в хорошей спортивной форме подходить к соревнованиям, в процессе которых происходит становление не только спортивных качеств характера, но и личности в целом. Стремление танцоров к высоким результатам приводит к осознанию необходимости чёткой системы тренировок, а значит, больших физических и психологических нагрузок, которые базируются на высоком мотивационном потенциале спортсмена. При творческом подходе к тренировочному процессу происходит познание детьми красоты движений своего тела, формируется внешний облик танцора и культура поведения на соревнованиях и тренировках. Выстраивание отношений с партнёром, тренерами и коллективом имеет огромное значение для развития коммуникативных качеств и социализации детей в обществе.

В настоящее время возрос интерес к танцевальному спорту со стороны детей и их родителей, что привело не только к значительному увеличению числа танцующих, но и росту мастерства танцоров, поскольку, начав заниматься в детстве, многие танцоры с возрастом достигают профессионального уровня.

Программа направлена на обучающихся, освоивших программы массового спорта и переведённых в спорт высших достижений (СВД).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальный спорт. Путь к успеху. Европейские танцы», по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по времени реализации – долгосрочной.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями).

3. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 года № 309 О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в ред. 30.04.2026).

5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная Министерством Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 (в ред. от 21 апреля 2023 № 302).

6.Концептуальные подходы к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области, утвержденные Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д.

7. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

8. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации СП 2.4.2.4283-26 от 2 июня 2026 г. N 19 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями).

12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

13. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189 ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями).

14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере

«Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (с изменениями и дополнениями).

15. Постановление Правительства Свердловской области от 7 ноября 2019 г. N 761-ПП «Об утверждении Стратегии молодежной политики и патриотического воспитания граждан в Свердловской области на период до 2035 года».

16. Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования в Свердловской области до 2025 года», утвержденная Постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920-ПП (в ред. 21 мая 2026 № 311-ПП).

17. Концептуальные подходы к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области, утвержденные Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д).

18. Устав и иные локальные нормативные акты МАНОУ «ГДТ».

Актуальность

Как и любой вид спорта, танцевальный спорт положительно влияют на физическое развитие человека. Танцы способствуют формированию правильной осанки, делают движения пластичными и гибкими. В процессе занятий формируются волевые качества обучающихся, происходит снятие мышечных зажимов, улучшается координация движений, постановка корпуса.

Танец способствует не только физическому развитию, раскрепощению и формированию художественного вкуса, это еще и возможность общаться и получать эмоциональный заряд от общения, а, следовательно, происходит процесс саморазвития личности.

При разработке программы были учтены современные задачи развития образования, закрепленные в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, которая определяет в качестве целей развития дополнительного образования создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности. Содержание и механизмы освоения программы, в том числе направлены на: формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности; формирование функциональной грамотности и навыков, повышающих качество образовательных результатов у детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ; поддержку профессионального самоопределения, формирование навыков планирования карьеры обучающимися.

Согласно закону «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие физического совершенствования, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Реализация программы обеспечивает, согласно Концепции развития дополнительного образования, рост физической подготовленности детей, формирование мотивации к здоровому образу жизни, увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом.

Программа ориентирована на достижение ожидаемых результатов реализации Стратегии социально-экономического развития Свердловской области на 2016-2030 годы – увеличение доли жителей Свердловской области, систематически занимающихся физкультурой и спортом.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальный спорт. Путь к успеху. Европейские танцы» разработана для высокомотивированных детей от 8 до 18 лет и направлена на достижение высоких результатов на соревнованиях по танцевальному спорту. Программа интегрирована с международной программой танцевального спорта и предполагает ступенчатое обучение. Каждая ступень ориентирована на определённую возрастную категорию. Обучающиеся ступени «Дети» и «Юниоры» последовательно изучают разделы программы. При переходе на ступень «Молодёжь» - танцоры могут выбрать один модуль «Европейские танцы» (ST), или «Латиноамериканские танцы» (LT), либо могут выбрать сразу оба модуля и принимать участие в соревнованиях по двоеборью.

Данная программа является составной частью комплекса дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, реализуемых в Танцевально Спортивном Клубе «Урал».

Педагогическая целесообразность

Современная подготовка танцоров требует не только освоения базовых (традиционных) направлений спортивного танца, но и обязательным элементом выступает использование новых направлений, как необходимое условие достижения заметных результатов на соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная программа для высокомотивированных детей даёт возможность результативно работать с обучающимися, готовить танцевальные пары к соревнованиям по Спорту высших достижений (СВД).

Адресат

Программа ориентирована на индивидуальную работу с высокомотивированными танцорами, стремящимися к высоким спортивным результатам, а также с теми, кто в дальнейшем собирается заниматься танцевальным спортом профессионально. Возрастной диапазон программы от 8 до 18 лет, поэтому в программе учтены психофизиологические особенности каждой возрастной категории: «Дети» - 8-9 лет и 10-11 лет; «Юниоры» -12-13 лет и 14-15 лет; «Молодёжь» - 16-18 лет. Состав группы -2 человека (пара).

Условия приёма

По данной программе могут заниматься обучающиеся, не имеющие противопоказаний для занятия танцевальным спортом (наличие медицинской справки). Индивидуальные занятия по данной программе могут посещать обучающиеся, стремящиеся повысить исполнительский уровень для участия в

соревнованиях. Основание - результаты мониторинга участий на соревнованиях по «Массовому спорту» и СВД.

Организация образовательного процесса

Основной формой организации процесса обучения являются **индивидуальные занятия** с танцевальной парой. Каждая ступень включает в себя двухлетний период работы с танцевальной парой и подразумевает свои цели, задачи, ожидаемые результаты и способы их контроля.

Режим занятий с танцевальной парой: 1 час в неделю. Общее количество часов на пару в год – 36.

Режим занятий с танцевальной парой: 1 час в неделю. Общее количество часов на пару в год – 36.

Педагогическая нагрузка педагога определяется учебным планом на данный учебный год в соответствии с количеством пар/солистов.

Срок освоения программы – 6 лет, 54 месяца, 216 недель.

Ступень	№ п/п	Модуль	Количество часов					
			1г/о	2г/о	3г/о	4г/о	5г/о	6г/о
«Дети»	1.	Основы конкурсного танца	20	20				
	2.	Европейские танцы	16	16				
		Всего:	**36**	**36**				
«Юниоры»	1.	Основы конкурсного танца			16	16		
	2.	Европейские танцы			20	20		
		Всего:			**36**	**36**		
«Молодёжь»	1.	Основы конкурсного танца					12	12
	2.	Европейские танцы					24	24
		Всего:					**36**	**36**

Программа имеет статус **«Продвинутый уровень»**, так как в ней используются формы организации материала, обеспечивающие доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также осуществляется углубленное изучение содержания программы и доступ к предпрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Форма обучения: очная, а также обучение возможно с применением дистанционных технологий и электронного обучения. Программа, в зависимости от темы занятия, включает такие формы работы: индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий:

- индивидуальные практические занятия и тренировки танцевального дуэта;
- теоретические занятия;
- участие в мастер-классах, учебных семинарах и тренировочных сборах;

- участие в Официальных соревнованиях, турнирах, показательных выступлениях, концертах.

Методы обучения:

- словесный метод носит теоретико-информационный характер (беседа, объяснение);
- практический метод (показ движений);
- самостоятельная работа
- частично-поисковые.

Формы проведения занятий:

– тренировочный процесс по отработке техники исполнения шагов и фигур;
– постановочная работа, подбор и построение индивидуальных вариаций;
– психологические тренинги.

Для каждой пары прописывается план подготовки, индивидуальные вариации на каждый из 5 танцев европейской программы, график участия в рейтинговых турнирах и официальных Чемпионатах РФ, УрФО и СО и Первенствах РФ, УрФО, СО и МО

С целью оказания психолого-педагогической поддержки одарённым детям вне рамок программы проводится «Психологический тренинг – Эффективное взаимодействие танцоров в паре» продолжительностью 8 часов. Данный тренинг реализуется педагогом-психологом для детей 9-15 лет при условии письменного согласия родителей.

Использование такой формы занятий как психологические тренинги, положительно сказывается на подготовке пар к участию в турнирах.

Работа над репертуаром каждой пары неразрывно связана с работой над ее образом и стилем. Созданию образа и стиля предшествует изучение характерных черт каждой пары в отдельности, характера музыки танца, поиск в ней определенных опорных точек. После этого выстраивается сюжет взаимоотношений партнеров на протяжении всего танца (развитие сюжетной линии).

Показателем развития личности в процессе освоения содержания дополнительной общеобразовательной программы является формирование у обучающихся следующих компетентностей:

– владение культурными нормами и эффективными способами организации свободного времени (общекультурные);
– умение ставить цель, пояснить её и организовать её достижение (учебно-познавательные);
– применять для решения образовательных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видео записи, интернет (информационные);
– владение способами совместной деятельности в группе, умение искать и находить компромиссы (коммуникативные);
– иметь многообразие двигательного опыта и уметь использовать его как в соревновательной деятельности, так и в организации активного отдыха (здоровьесберегающие).

Показателем результативности обучения является повышение класса и спортивного разряда пары, что осуществляется в процессе участия танцоров в соревнованиях.

Однако, критериями успешности образовательного процесса являются не только результативность участия в соревнованиях, но и наличие танцевальной культуры и эстетической воспитанности обучающихся, которые проявляются в осмысленном и вдумчивом отношении к танцу, в способности эмоционально воспринимать музыкальное произведения, показать внутреннее состояние при воплощении танцевального образа, искренности и музыкальности в передаче образа. Кроме того, критерием результативности обучения непременно должны являться знание и принятие норм поведения, обеспечивающих комфортное и конструктивное взаимодействие в паре и коллективе.

Для успешного освоения учебного материала предусмотрена работа с видеоматериалами, посещение соревнований по танцевальному спорту с последующим анализом результатов.

Формы подведения результатов

Для отслеживания степени освоения дополнительной общеобразовательной программы «Танцевальный спорт. Путь к успеху. Европейская программа» используется педагогический анализ результативности участия пары в соревнованиях, анкетирование, тесты, педагогическое наблюдение.

Работа с родителями

Работа с родителями занимает важное место при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальный спорт. Путь к успеху. Европейские танцы». Это объясняется тем, что обучение по данной программе не заменяет групповые занятия по программам танцевального спорта, а дополняют их, что требует много времени и усилий. Для успешности пары и высоких результатов на соревнованиях необходима заинтересованность и поддержка со стороны родителей, которые осуществляют сопровождение танцоров, придерживаясь правил танцевального спорта. В течение года предусматривается проведение родительских собраний, индивидуальных встреч, бесед, открытых занятий для родителей.

Цель и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы - формирование и развитие устойчивой мотивации одарённых и высокомотивированных обучающихся на достижение высоких результатов в процессе занятий танцевальным спортом.

Для достижения цели ставятся следующие **задачи**:

Воспитательные:

– сформировать мотивационную готовность к саморазвитию через самосознание, самоактуализацию и самореализацию;

– развивать чувство партнёрства, сотворчества;

Развивающие:

– развить работоспособность и целеустремлённость для достижения высоких результатов;

– развивать коммуникативные способности ребенка, в том числе невербальные;

Обучающие:

– содействовать правильному физическому развитию организма ребёнка, способствовать выработке правильной осанки, красивой походки, укреплению всех групп мышц;

– оказать педагогическую и психолого-педагогическую поддержку одарённым детям.

Программа состоит из разделов «Основы конкурсного танца», «Европейские танцы» (ST)

Цель раздела «Основы конкурсного танца» - повышение качества техники исполнения фигур конкурсной программы.

Цель раздела «Европейские танцы» (ST) – повышение исполнительского мастерства танцевальной пары при исполнении конкурсной программы в положении «контакта» и отображение характера музыкального материала.

Цель 1-2 года обучения – освоение основ конкурсного танца в рамках программы «массового спорта».

Задачи:

– способствовать развитию мотивации на спортивные достижения;

– научить основам конкурсного танца – баланс, положение корпуса в паре;

– способствовать развитию музыкального слуха, чувства ритма;

– способствовать развитию внимания, творческого воображения и фантазии;

– способствовать развитию личностных качеств обучающихся (трудолюбия, умения концентрироваться);

– участие в соревнованиях по танцевальному спорту.

Ступень «Дети» - возрастная категория «Д-1» 8-9 лет и «Д-2» 10-11 лет. На этом этапе происходит планомерное освоение «Основ конкурсного танца» - по шести, а затем по восьми танцам международной программы Спорта высших достижений.

Цель 3 – 4 годов обучения – освоение программы СВД - «Е», «Д». класса.

Задачи:

– знакомство с историей развития спортивного танца;

– понятия ПДК (противодвижение корпуса);

– усложнение вариаций конкурсных танцев в соответствии с классом танцевания;

– развитие навыка осмысленного и творческого отношения к занятиям;

– совершенствование навыка работы в паре;

– воспитание уверенности в собственных силах;

– формирование позиции «здорового образа жизни».

Ступень «Юниоры» - возрастная категория «Ю-1» 12-13 лет «Ю-2» 14-15 лет. На этом этапе происходит более глубокое изучение материала первой

ступени, изучение десяти конкурсных танцев международной программы. Добавляется самостоятельная тренировочная работа.

Цель 5 -6 годов обучения –освоение программы 10 танцев международной классификации, повышение танцевального класса до «С», «В»,»А»,

Задачи:

– воспитание профессионального подхода к занятиям;

– освоение основных правилами проведения официальных турниров, чемпионатов, первенств.

– совершенствование умения соединять фигуры в связки, а связки в вариации;

– воспитание творческого подхода к исполнению вариации (смена ритмов, расстановка акцентов).

– ориентация на профессиональную подготовку танцора и на успешное участие в турнирах;

– углублённое освоение программы в зависимости от класса танцора;

– создание образа при исполнении каждого из 10 танцев;

– развитие способности к самоутверждению (ситуация успеха и поражения).

Ступень «Молодёжь» возрастная категория «М» 16-18 лет.

На этом этапе происходит усложнение индивидуальных вариаций по всем 10 танцам международной программы.

Содержание программы

Учебный (тематический) план
Ступень «Дети» 1 и 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Общее	Теория	Практика		
	Раздел «Основы конкурсного танца»					
1	Инструктаж по ТБ. Баланс.	10	1	9	Беседа, опрос	
2	Форма пары	10	1	9	Беседа, опрос	
		20	**2**	**18**		
	Раздел «Европейские танцы»					
1	Медленный вальс	6		6	Контроль техники исполнения	
2	Венский вальс	4		4	Контроль техники исполнения	
3	Квикстеп	6		6	Контроль техники исполнения	
		16		**16**		Участие в соревнованиях
	ИТОГО	**36**	**2**	**34**		

Содержание

Ступень «Дети» 1 год обучения

Раздел «Основы конкурсного танца»

Тема № 1 Инструктаж по ТБ. Баланс. Понятие «баланс». Разбор позиции «баланс». Отработка основных движений

Тема № 2 Форма пары. Положение партнёров относительно друг друга Практические занятия: Построение «рамки».

Раздел «Европейские танцы». Базовые фигуры «Е»:

Тема № 1 Медленный вальс (W) – правый и левый повороты, перемены вперёд и назад, виск, спин-поворот, корте;

Тема № 2 Венский вальс (V) – правый поворот;

Тема № 3 Квикстеп (Q) – четвертной шаг, локи, спин, типл-шоссе.

Ступень «Дети» 2 год обучения

Раздел «Основы конкурсного танца»

Тема № 1 Баланс. Понятие «баланс». Разбор позиции «баланс». Позиция «баланс» в паре. Отработка основных движений в паре.

Тема № 2 Форма пары. Положение партнёров относительно друг друга в СТ и ЛТ. Сохранение «рамки» в движении –СТ. Закрытая/открытая позиции.

Раздел «Европейские танцы». Отработка вариаций «Е» класса

Тема № 1 W – кросс хэзитейшен,открытый импетус поворот, плетение из ПП;

Тема № 2 V – правый поворот, перемены, левый поворот

Тема № 3 Q–правый проходящий поворот, импетус поворот, четыре бегущих шага, двойной лок, перемена хэзитейшен

Учебный (тематический) план

Ступень «Юниоры» 3 - 4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Общее	Теория	Практика		
	Раздел «Основы конкурсного танца»					
1	Инструктаж по ТБ. Баланс, взаимодействие - контакт	8	-	8	Беседа, опрос	
2	Ведение в паре, работа тела	8	-	8	Беседа, опрос	
		16	**-**	**16**		
	Раздел «Европейские танцы»					
1	Медленный вальс	5	-	5	Контроль техники исполнения	
2	Венский вальс	5	-	5	Контроль техники исполнения	
3	Квикстеп	5	-	5	Контроль техники исполнения	

4	Танго	5	-	5	Контроль техники исполнения	
		20		**20**		Участие в соревнованиях
	Итого	**36**		**36**		

Содержание
Ступень «Юниоры» 3 года обучения

Раздел «Основы конкурсного танца»

Тема № 1 Инструктаж по ТБ. Баланс в паре. Контакт в паре –СТ. Понятие ПДК

Тема№ 2 Ведение партнёра в ЛТ, работа тела. Понятие «работа тела», взаимодействие различных групп мышц.

Раздел «Европейские танцы». Фигуры «Д» класса - разбор

Тема № 1 W – кросс хэзитейшен, открытый импетус поворот, плетение из ПП, двойной левый спин

Тема № 2 V – правый поворот, перемены, левый поворот

Тема № 3 Q–бегущее окончание, телемарк, импетус поворот,четыре бегущих шага, двойной левый спин

Тема № 4 T – поступательное звено, левый поворот, файвстеп, закрытый Променад, наружный свивл.

Раздел «Латиноамериканские танцы». Фигуры «Д» класса - разбор

Тема № 1 S–корта джака, самба-локи, поворот на трёх шагах, арг. кроссы.

Тема№2 Ch – правый волчок, турецкое полотенце, спираль, кубинские брейки,

Тема № 3 Jv – хлыст, раскручивание от руки, флики и брейк, цыплячий ход,.

Тема №4 R–поворот на месте, кукарача, спираль, открытые хип твисты.

Содержание
Ступень «Юниоры» 4 год обучения

Раздел «Основы конкурсного танца»

Тема № 1 Инструктаж по ТБ. Баланс в паре. СТ, движение в контакте. Понятие ПДК (противодвижение); движение в положении ПДК.

Тема № 2 Ведение партнёра в ЛТ, работа тела. Понятие «работа тела», взаимодействие различных групп мышц.

Раздел «Европейские танцы». Разбор фигур «С»

Тема № 1 W–левый фоловей и слип пивот, бегущий спин поворот, крыло, виск

Тема № 2 T – фоллевей, форстеп, наружный спин, чейз

Тема № 3 V – правый поворот, перемены назад, левый поворот

Тема № 4 Q–типси, открытый импетус, кросс свивл, фиштейл, телемарк.

Учебный (тематический) план
Ступень «Молодёжь» 5 – 6 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Общее	Теория	Практика		

	Раздел «Основы конкурсного танца»					
1	Инструктаж по ТБ. Актёрское мастерство	2		2	Беседа, опрос	
2	Баланс в паре, взаимодействие - контакт	5		5	Беседа, опрос	
3	Ведение в паре, работа тела, рук	5		5	Беседа, опрос	
	Всего	**12**		**12**		
	Раздел «Европейские танцы»					
1	Медленный вальс	5		5	Контроль техники исполнения	
2	Танго	5		5	Контроль техники исполнения	
3	Венский вальс	4		4	Контроль техники исполнения	
4	Фокстрот	5		5	Контроль техники исполнения	
5	Квикстеп	5		5	Контроль техники исполнения	
	Всего	**24**		**24**		Участие в соревнованиях
	ИТОГО	**36**		**36**		

Содержание
Ступень «Молодёжь» -5 год обучения

Раздел «Основы конкурсного танца»

Тема № 1 Инструктаж по ТБ. Актёрское мастерство. Создание образа в танце.

Тема № 2 Баланс в паре. Контакт в паре. Отработка позиции ПДК;Разбор различных позиций пары в СТ и ЛТ

Тема № 3 Ведение. Сочетание работы тела и рук;

Раздел «Европейские танцы». Отработка фигур «С». Построение связок

Тема № 1 W– левый фоловей и слип пивот, бегущий спин поворот, крыло, виск

Тема № 2 Т – фоллевей, форстеп, наружный спин, чейз

Тема № 3 V – правый поворот, перемены назад, левый поворот

Тема № 4 F – разбор основных шагов, перо, тройной шаг, левый поворот, перо окончание, плетение.

Тема № 5 Q–типси, открытый импетус, кросс свивл, фиштейл, телемарк.

Содержание
Ступень «Молодёжь» 6 год обучения

Раздел «Основы конкурсного танца»

Тема № 1 Актёрское мастерство. Создание образа в танце. Эмоциональная окраска танца. Позировки.

Тема № 2 Баланс в паре. Контакт в паре. Отработка позиции ПДК (противодвижение корпуса); Разбор различных позиций пары в СТ и ЛТ
Тема № 3 Ведение. Сочетание работы тела и рук;

Планируемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы

Личностные результаты:

- физическое развитие тела (развитые мышцы, хорошая осанка);
- развитие коммуникативных способностей;
- адаптация в социальной и образовательной среде.

Выпускники 1 года обучения, ступень «Дети»:

- присутствие мотивации на достижение результата,
- работоспособность, трудолюбие,
- наличие интереса к творческому сотрудничеству в паре.

Выпускники 2 года обучения, ступень «Дети»:

- испытывать потребность в приобретении новых знаний и умений;
- уверенность и позитивный настрой во время турниров;

Выпускники 3 года обучения, ступень «Юниоры»:

- творческое отношение к занятиям;
- с уважением относиться к взглядам окружающих (педагогов, судей);
- быть убежденными в необходимости соответствовать нормам и правилам взаимодействия в паре и коллективе;
- быть уверенными в ценностях здорового образа жизни.

Выпускники 4 года обучения, ступень «Юниоры»,:

- проявлять способность адекватно оценивать свои поступки и поступки своих товарищей в коллективе;
- испытывать чувство ответственности перед своими партнёрами.
- быть устойчиво приверженными здоровому образу жизни;

Выпускники 5 года обучения, ступень «Молодёжь»:

- стремиться к саморазвитию;
- иметь позитивную самооценку;
- использовать на практике стратегию сотрудничества и конструктивных отношений в паре и группе.

Выпускники 6-го года обучения, ступень «Молодёжь»:

- толерантно относиться к разнообразию людей и взглядов;
- иметь ценностное отношение к себе и окружающим;
- видеть возможности дальнейшего развития и стремиться к личностному росту;
- уметь анализировать свое эмоциональное состояние и управлять своими эмоциями.

Предметные результаты:

Выпускники 1 года обучения, ступень «Дети»:

- знать технику исполнения базовых фигур «Е» класса;

– знать основные фигуры W , Q ,S, Ch;
– участвовать в соревнованиях по программе «массового спорта».

Выпускники 2 года обучения, ступень «Дети»:
– знать основные положения СТСР (в рамках «Е»);
– знать технику исполнения базовых фигур «Д» класса;
– знать основные фигуры W , V, Q ,S, Ch, Jv;
– участвовать в соревнованиях по программе «массового спорта».

Выпускники 3 года обучения, ступень «Юниоры»:
– знать технику исполнения и названия фигур «Е» и класса;
– уверенно исполнять вариации «Е» класса;
– участвовать в турнирах СВД по программе «Е» класса.

Выпускники 4 года обучения, ступень «Юниоры»:
– знать базовые фигуры класса «Д», их название и исполнение;
– участвовать в турнирах СВД по программе «Д» и выше.
– иметь юношеский спортивный разряд.

Выпускники 5- 6 годов обучения, ступень «Молодёжь»:
– знать вариации конкурсных танцев в зависимости от класса танцора;
– знать различные категории турниров (МС, А, В, С);
– участвовать в турнирах по «ОК», первенствах и чемпионатах города, области, УрФО.
– иметь танцевальный класс «С» , «В», «А»;
– иметь спортивный разряд и повышать его.

Метапредметные результаты:

Выпускники 1 -2 года обучения, ступень «Дети»:
– уметь хорошо координировать свои движения;
– уметь определять ритм, темп, характер музыки;
– знать название фигур в своих вариациях (6 танцев).

Выпускники 3 – 4 годов обучения, ступень «Юниоры»:
– самостоятельно приводить различные группы мышц в рабочее состояние;
– самостоятельно работать над полученным заданием;
– владеть навыком творческого подхода к занятиям;
– знать название фигур в своих вариациях (6-8 танцев).
– уметь самостоятельно работать в паре;
– уметь управлять собой и своими эмоциями;
– знать название основных фигур «Е» и «Д» класса;
– уметь читать оценочные листы турниров.

Выпускники 5 – 6 годов обучения, ступень «Молодёжь»:
– уметь изменять ритмические акценты танца;
– уметь эмоционально отображать характер танца;
– уметь создавать выразительный образ;
– уметь анализировать свое эмоциональное состояние и управлять своими эмоциями;
– использовать стратегию сотрудничества и нацеленности на успех;

– учитывать потребности своего партнера;
– уметь самостоятельно разбирать вариации и работать над ними;
– принимать творческое участие в постановке вариаций;
– уметь составлять связки из нескольких фигур;
– уметь выстраивать сюжетную линию танца.
–

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончанию учебного года по итогам участия танцоров в соревнованиях, получении и повышении спортивных разрядов, с целью контроля качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы на определенном этапе обучения, а также с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств, обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам по данной программе. Результаты участия фиксируются в базе данных ФТСАРР и личных классификационных книжках спортсмена.

Способы определения результативности.

Результативность освоения предметной, метапредметной и личностной составляющей программы определяется по результатам педагогического мониторинга, который включает три этапа диагностики: первичный, промежуточный и итоговый. Результаты педагогического мониторинга фиксируются в сводных таблицах. Текущий контроль эффективности реализации программы проводится при разборе результатов участия танцевальных пар в соревнованиях.

Критериями успешности образовательного процесса являются наличие танцевальной культуры и эстетической воспитанности обучающихся, которые проявляются в осмысленном и вдумчивом отношении к спортивному танцу, в способности эмоционально воспринимать и передавать образ. Кроме того, критерием результативности обучения непременно являются знание и принятие норм поведения, обеспечивающих комфортное и конструктивное взаимодействие в паре и коллективе.

Формы промежуточной аттестации: участие в соревнованиях.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- система оценки качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (Приложение №1).
- Таблицы: «Очки, присуждаемые парам за участие в соревнованиях»
«Количество очков для перехода в следующий класс» (Приложение 2)
- Тест для определения степени освоения программы для возрастной группы Юниоры -2 и Молодёжь (Приложение 3)
- ПРАВИЛА ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА – перечень фигур (Приложение 4)
- Возрастные характеристики обучающихся при построении образовательного процесса (Приложение 5)

Основными оценочными материалами практической деятельности в танцевальном спорте являются протоколы результатов участия танцоров в

соревнованиях различного уровня, которые выкладываются на сайте ФТСАРР РФ. В квалификационной книжке спортсмена отмечены присвоение и повышение спортивных разрядов. Теоретическая часть освоения программы оценивается методом тестирования.

Формы контроля: контроль техники исполнения, беседа, опрос, анкетирование.

Комплекс организационно-педагогических условий
Условия реализации программы
Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Количество учебных недель	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
2	Количество часов в неделю	1	1	1	1	1	1
3	Количество часов	36	36	36	36	36	36
4	Недель I полугодия	15	15	15	15	15	15
5	Недель II полугодия	21	21	21	21	21	21
6	Дата начала обучения	15 сентября	15 сентября	15 сентября	15 сентября	15 сентября	15 сентября
7	Каникулы	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января
8	Праздничные нерабочие дни	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.	4.11, 23.02., 08.03., 01.05., 09.05.	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.
9	Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая

Учебно-методическое обеспечение

При реализации дополнительной общеобразовательной программы используются:

1. Методические материалы:
– классификация международной программы по танцевальному спорту;
– учебные пособия по европейской и латиноамериканской программам; популярные вариации;
– видео-семинары.
2. Контрольно-оценочные тесты.
3. Видеотека.
4. Фонотека.
5. Документация для проведения турниров (судейские комплекты, папки, положения).
6. Сценарии внутриклубных мероприятий.

Базовыми материалами для работы по программе также являются: Приложения по основным фигурам танцев международной программы к Правилам танцевального спорта, документы ФТСАРР –Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла и ФТССО - Федерация танцевального спорта Свердловской области.

Кадровое обеспечение

1. Педагоги дополнительного образования, тренера, имеющие практику в танцевальном спорте (не ниже «А» класса)

Материально-техническое обеспечение

1. Помещение – паркетный танцевальный зал – 100 кв.м. и более.
2. Звуковая аппаратура – музыкальный центр.
3. Флэш-накопитель – 1 шт.
4. Компьютер с выходом в Интернет.
5. Вспомогательные предметы для тренировок – скакалки, гимнастические палки – по 15 шт.
6. Медиатека (танцевальная музыка).

Список использованной литературы

1. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, Танго». - СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
2. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 1 - Медленный вальс». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев»,2009.
3. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 2 – Медленный фокстрот». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
4. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 3 – Квинстеп». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
5. Хэмпшир Г. «Венский вальс. Как воспитать чемпиона. Том 2. Современный бальный танец». – М.: «SST», 2010

6. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», приказ Минспорта России № 1077 от 26.12.2014г.
7. «Правила танцевального спорта» Утверждённые Минспорта России от 19.05.2021 № 312
8. Борруаз Ф. Теория и техника латиноамериканских танцев. – М.: Прогресс, 1989.
9. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, Танго». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
10. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 1 - Медленный вальс». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев»,2009.
11.Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 2 – Медленный фокстрот». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
12.Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 3 – Квинстеп». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.

Ресурсы удалённого доступа

1. Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://ftsarr.ru/
2. Российский танцевальный союз [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.rdu.ru/
3. Федерация танцевального спорта «Профессионал» [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.ftspro.ru/
4. Международная ассоциация танцевальных клубов, школ и студий танца [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://maskt.ru/
5. Интернет-сайтов: www.uraldance.ru, www.dancesport.ru, www.ftsarr/www.ru.

Аннотация

Программа является составной частью комплекса дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, реализуемых в Танцевально Спортивном Клубе «Урал».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт. Путь к успеху. Европейская программа» разработана для высокомотивированных обучающихся от 8 до 18 лет. Срок реализации программы составляет 6 лет.

Цель программы - формирование и развитие устойчивой мотивации одарённых и высокомотивированных обучающихся на достижение высоких результатов в процессе занятий танцевальным спортом.

Для достижения цели ставятся следующие **задачи**:

– сформировать мотивационную готовность к саморазвитию через самосознание, самоактуализацию и самореализацию;

– развивать чувство партнёрства, сотворчества;

– развить работоспособность и целеустремлённость для достижения высоких результатов;

– развивать коммуникативные способности ребенка, в том числе невербальные;

– содействовать правильному физическому развитию организма ребёнка, способствовать выработке правильной осанки, красивой походки, укреплению всех групп мышц;
– оказать педагогическую и психолого-педагогическую поддержку одарённым детям.
Программа строится по принципу возрастных категорий, соответствующих международным правилам: «Дети» 8-11 лет, «Юниоры» 12 – 15 лет, «Молодёжь» 16 – 18 лет.

Особенностями данной программы являются:

– взаимосвязь программы с международной программой танцевального спорта;
– реализация права выбора ребенком того образовательного маршрута, который является необходимым и возможным для него на определенном этапе его развития;
– наличие практических занятий с педагогами-психологами. Тренинги на взаимодействие партнеров в паре, а также психологическая подготовка танцоров к конкурсным выступлениям.

Основной формой организации процесса обучения являются индивидуальные занятия с танцевальной парой. Каждая ступень включает в себя двухлетний период работы с танцевальной парой и подразумевает свои цели, задачи, ожидаемые результаты и способы их проверки.

Сведения о разработчиках

Суханова Ирина Ивановна –
педагог дополнительного образования
Высшей квалификационной категории
педагогический стаж – 39 лет

Инютина Екатерина Сергеевна –
педагог дополнительного образования
Высшей квалификационной категории
педагогический стаж – 15 лет

Приложение 1

Система оценки качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для оценки качества результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Введение в спортивный танец» применяется комплексная система оценивания сформированности личностных, метапредметных и предметных навыков.

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

№	Критерии	Показатели	Проявляется /не проявляется
1	**Взаимодействие в команде.** Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении творческих задач	1. Вступает во взаимодействие с детьми	
		2. Вступает во взаимодействие с педагогом	
		3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно	
		4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
		5. Просит и принимает помощь сверстников	
	Среднее арифметическое		
2	**Познавательная активность** Желание узнавать новое	1.Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
		2. Воспроизводит информацию по итогам учебного занятия	
		3. Умеет вычленять главное из полученной информации.	
		4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
		5. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные (творческие) задания	
	Среднее арифметическое		
3	**Ответственность**	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	

	Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
		3. Доводит начатую работу до конца	
		4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
		5. Выполняет взятые обязательства	
	Среднее арифметическое		
4	**Социальная идентичность** Индивидуальное чувство принадлежности к творческому объединению. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	1. Принимает правила и традиции группы	
		2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	
		3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
		4. Положительно высказывается об отношении к группе, Дворцу.	
		5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
	Среднее арифметическое		
5	**Предметные знания**	1 Знание направлений относительно линии танца	
		2. Правила поведения на паркете	
		3. Техника исполнения основ	
		4. Физическая подготовка	
		5. Ритмичность	
	Среднее арифметическое		
6	**Предметные умения**	1. Постановка корпуса	
		2. Баланс- устойчивость	
		3. Техника исполнения фигур	
		4. Музыкальность и отбражение характера танца	
		5 Знание и техничность исполнения вариаций	
	Среднее арифметическое		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направленна данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования.

Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы **от 80 до 100 баллов** и характеризуются сформированностью и закрепленностью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности

(уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

средний (базовый) уровень от **60 до 79 баллов** характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расценивается как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.

низкий (стартовый) уровень от **40 до 59 баллов** (**минимальный предел, ниже которого качество результатов освоения программы недопустимо!**) характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.

недопустимый уровню от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обыгрывать всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые. На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

Сводная таблица достижений обучающегося:

	Обучающийся	**Числовое значение**			**Результативность освоения**
		Сентябрь	**Декабрь**	**Май**	
1	Фамилия Имя				
2	Фамилия Имя				
3	Фамилия Имя				

На основе данной информации принимаются дальнейшие решения о корректировке содержательной части программы, методического обеспечения программы и применяемых технологий и форм работы.

Приложение 2

Очки, присуждаемые парам за участие в конкурсе

Таблица № 1

занятое место	3 6	7 12	13 18	19 24	25 30	31 36	37 42	43 48	49 54	55 60	61 66	67 72	73 78	79 84	85 90	91 96
1	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17
2		1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16
3			2	2	3	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	15
4			1	1	2	2	3	3	5	6	7	8	9	10	11	13
5				1	1	1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	12
6					1	1	1	2	4	5	6	7	8	9	10	12
7					1	1	1	1	2	2	4	5	6	7	8	9
8					1	1	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8
9						1	1	1	1	1	2	3	4	5	6	7
10							1	1	1	1	1	2	3	4	5	6
11							1	1	1	1	1	1	2	3	4	4
12							1	1	1	1	1	1	1	2	2	2

Все пары, вошедшие в 1\2 участвующих в конкурсе пар, получают 1 очко

Таблица № 2

переход			
из Е в Д	16-26	из С в В	20-28
из Д в С	18-28	из В в А	28-34
		из А в S	

Приложение 3

Тест для определения степени освоения программы для возрастной группы Юниоры -2 и Молодёжь

№ п\п	Вопрос	Вариант ответа
1	**Может ли, спортсмен зарегистрирован в разных клубах?** A.Нет B.Да C.Да, если у него есть партнер(ша) в другом клубе	A
2	**Имеет ли право спортсмен, отчисленный из клуба, принимать участие в любом соревновании WDSF, СТСР или ЧФО?** A. Да B. Нет C. Да, по решению Президиума ФТС, по представлению старшего тренера	B
3	**Когда спортсмен,после перехода в другой ТСК получает право участвовать в соревнованиях** A. через 45 дней со дня регистрации Ходатайства B. через 45 дней со дня регистрации Ходатайства, или решения соответствующего президиума. Дата допуска к соревнованиям проставляется в соответствующей графе Ходатайства C. Сразу после оформления перехода соответствующим президиумом и регистрации перехода в базе данных спортсменов	A B
4	**Когда имеет право спортсмен участвовать в соревнованиях, если его Прежний Клуб ликвидирован** A. со дня регистрации заявления о переходе в соответствующем президиуме B. со дня ринятия решения о переходе в соответствующем президиуме C. Сразу после оформления перехода соответствующим президиумом и регистрации перехода в базе данных спортсменов	A
5	**Что понимают позицией СТОП?** A. Положение ступни относительно корпуса B. Положение ступней относительно ЛТ C. Положение одной ступни по отношению к другой	C
6	**Что такое Позиция Противодвижения Корпуса? (ППДК (СВМР))?** A. Шаг, который исполняется вперед и накрест, назад и накрест, на линию или пересекая линию другой ноги, в то время, как корпус уже находится в требуемой позиции B. Шаг, который исполняется вперед и назад не пересекая	A

	линию другой ноги C. Шаг, который исполняется вперед и накрест, назад и накрест, на линию или пересекая линию другой ноги, в то время, как корпус еще не находится в требуемой позиции	
7	**Какие термины используются в этом разделе Построение** A. Лицом, спиной, указывая B. Степень поворота, без подъёма в ступне C. Вперед, В сторону	A
8	**Когда в разделе техники Построение (Равнение) используют термин «указывая» («по направлению»)** A. при описании шагов прямо, когда направление ступни не отличается от направления, в котором обращен корпус B. при описании направление ступни C. при описании шагов в сторону, когда направление ступни отличается от направления, в котором обращен корпус	C
9	**При выполнении каких шагов применяется термин «без подъёма в ступне»** A. назад B. вперед C. в сторон	C
10	**Есть ли ПДК в Закрытых переменах Медленного вальса?** A. есть, на 2 шаге B. нет C. есть, небольшое на 1 шаге	C
11	**В Поступательном боковом шаге танца «Танго» работа стопы партнера на втором шаге описана как** A. плоско B. внутренний край стопы C. каблук	B
12	**В Перо шаг т. Фокстрот с использованием ПДК исполняется** A. первый шаг B. второй шаг C. третий шаг	A
13	**Шаг 4 левого поворота т. Венский вальс партнер исполняет** A. назад B. назад и немного в сторону C. в сторону и немного назад	B
14	**Кросс шассе т. Квикстеп исполняется в ритме** A. ММВБ B. МББМ C. ББББ	B
	Какому формату должен соответствовать размер номера на спине партнера A. ½ формату А 4 плюс 20% B. формату А 5 плюс 20 % C. ½ формату А 5	B

	D. формату А 4	
16	В танцевальный костюм входят? A. Различные предметы одежды и отдельные предметы нижнего белья (носки, колготки, чулки, трусы, нижняя часть боди), открывающиеся для обозрения в ходе исполнения танца. B. Различные предметы одежды и отдельные предметы C. Различные предметы одежды характерные данной программе	A
17	Разрешается ли рубашка заправленная в брюки, но с коротким рукавом у партнера в группе Ю1 A. нет B. да C. да, но только чтобы рукав был длинным	C
18	**На соревнованиях по сокращенномудвоеборью (8 танцев) среди Юниоров-1 и Юниоров-2 с какой программы танцев должна начинаться 1/8 финала** A) с любой программы танцев по решению главного судьи B) с европейской программы танцев C) с латиноамериканской программы танцев B) с любой программы танцев по решению организатора	C
19	**Продолжительность звучания музыки медленном вальсе на соревнованиях:** A. минимум 1,5 минуты, максимум 2 минуты. B. минимум 1 минута, максимум 2 минуты. C. минимум 1 минута, максимум 1,5 минуты. D. минимум 1 минута	A
20	**Списки запрещенных препаратов и запрещенных методов ,являющиеся составной частью настоящего Кодекса применяются:** A. ко всем соревнования B. только на олимпийских играх C. только на соревнованияхмирового ранга	A

РЕЗУЛЬТАТ:

17-20 вопросов - высокий уровень

12- 16 вопросов - средний уровень

Менее 10 вопросов - низкий уровень

Приложение 4

ПРАВИЛА ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА – перечень фигур

Медленный вальс (Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«E»		
1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
16.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
17.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)
Фигуры класса«D»		
18.	Double Reverse Spin	Двойнойреверсивный спин
19.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
20.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
21.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
22.	Cross Hesitation	Кросс хэзитэйшн
23.	Wing	Крыло
24.	Outside Spin	Наружный спин
25.	Underturned Outside Spin	Недовернутый наружный спин
26.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
27.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
28.	Closed Wing	Закрытое крыло
29.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
30.	Hover Corte	Ховер кортэ
31.	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск
Фигуры класса«C»		
32.	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй натуральный поворот
33.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
34.	Passing Natural Turn	Проходящий натуральный поворот
35.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

Танго (Tango)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«D»		
1.	Walk	Ход
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3.	Progressive Link	Поступательное звено
4.	Closed Promenade	Закрытый променад
5.	Open Finish	Открытое окончание
6.	Open Promenade	Открытый променад
7.	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Натуральный рок поворот)
8.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)
9.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием)
10.	Basic Reverse Turn	Основной реверсивный поворот
11.	Back Corte	Кортэ назад
12.	Progressive Side Step Reverse Turn	Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге
13.	Methods of Preceding Any Promenade Figure	Методы выхода в ПП
14.	Rock Back on RF	Рок назад на ПН
15.	Rock Back on LF	Рок назад на ЛН
16.	Natural Twist Turn	Натуральный твист поворот
17.	Natural Promenade Turn -Natural Promenade Turn Into Rock Turn	Натуральный променадный поворот Натуральный променадный поворот в рок поворот
18.	Promenade Link	Променадное звено
19.	Four Step	Фор стэп
20.	Back Open Promenade	Открытый променад назад
21.	Outside Swivel - Outside Swivel To R, - Outside Swivel Turning L, - Outside Swivel After 1-2 Of Reverse Turn (Reverse Outside Swivel)	Наружный свивл -Наружный свивл вправо, - Наружный свивл с поворотом влево, - Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл)
22.	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фор стэп
23.	Four Step Change	Фор стэп чендч
24.	Brush Tap	Браш тэп
25.	Five Step, including Mini Fivestep	Файв стэп,включая вариант Мини файв стэп
26.	Whisk	Виск
27.	Back Whisk	Виск назад
28.	Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад
29.	Chase - Alternative Endings After Step 5 Chase	Чейс -Альтернативные окончанияпосле шага 5 чейса
30.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
Фигуры класса«C»		
31.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)
32.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
33.	Outside Spin	Наружный спин
34.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот

Венский вальс (Viennese Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
Танец исполняется с «E» класса		

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Фокстрот (Foxtrot)

№ п/п	Английское название	Русское название
Танец исполняется с «С» класса		
1.	Feather (Feather Step)	Перо (Перо шаг)
2.	Three Step	Тройной шаг
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
5.	Feather Finish	Перо окончание
6.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
7.	Natural Weave	Натуральное плетение
8.	Change of Direction	Смена направления
9.	Basic Weave (Weave)	Основное плетение (Плетение)
10.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
11.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
12.	Feather Ending	Перо из ПП
13.	Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP)	Открытый натуральный поворот из ПП (Проходящий натуральный поворот из ПП)
14.	Outside Swivel	Наружный свивл
15.	Top Spin	Топ спин
16.	Hover Feather	Ховер перо
17.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
18.	Natural Telemark	Натуральный тэлемарк
19.	Hover Cross	Ховер кросс
20.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
21.	Weave from PP	Плетение из ПП

№ п/п	Английское название	Русское название
22.	Reverse Wave	Реверсивная волна
23.	Natural Twist Turn - With Natural Weave Ending, - with Closed Impetusand Feather Finish Ending - with Open Impetus Ending	Натуральный твист поворот -с натуральным плетение-окончанием, -с закрытым импетусом и перо окончанием, - с открытым импетус окончанием
24.	Curved Feather	Изогнутое перо
25.	Back Feather	Перо назад
26.	Natural Zig-Zag from PP	Натуральный зигзаг из ПП
27.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
28.	Natural Hover Telemark	Натуральный ховер тэлемарк
29.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием
30.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое натуральное плетение из ПП (Бегущее плетение)
31.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
32.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
33.	Extended Reverse Wave	Продолженная реверсивная волна
34.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
35.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
36.	Whisk	Виск
37.	Back Whisk	Виск назад
38.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
39.	Outside Spin	Наружный спин

Квикстеп (Quickstep)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигурыкласса«Е»		
1.	QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
2.	QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natur**a**l Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)

№ п/п	Английское название	Русское название
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
16.	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
17.	V6	Ви 6
Фигуры класса«D»		
18.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
19.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
20.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
21.	Cross Chasse	Кросс шассе
22.	Running Right Turn	Бегущий реверсивный поворот
23.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
24.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
25.	Cross Swivel	Кросс свивл
26.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
27.	Change of Direction	Смена направления
28.	Whisk	Виск
29.	Back Whisk	Виск назад
30.	Fishtail	Фиштэйл
31.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
32.	Rumba Cross	Румба кросс
33.	Tipsy to Right	Типси вправо
34.	Tipsy to Left	Типси влево
35.	Hover Corte	Ховер кортэ
36.	Natural Turn Back Lock Step Running Finish	Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание
37.	Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
38.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
39.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«С»		
40.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
41.	Outside Spin	Наружный спин
42.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
43.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

Самба (Samba)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«Е»		
1.	Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
9.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Реверсивныйповорот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание
16.	Corta Jaca	Корта джака
17.	Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left)	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)
Фигуры классов«D»и«С»		
18.	Closed Rocks	Закрытые роки
19.	Open Rocks	Открытые роки
20.	Back Rocks (Backward Rocks)	Роки назад
21.	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
22.	Reverse Roll	Реверсивныйролл
23.	Three Step Turn	Поворот на трёх шагах
24.	Samba Locks	Самба локи
25.	Rhythm Bounce	Ритм баунс
26.	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Методы смены ног

№ п/п	Английское название	Русское название
27.	Shadow Travelling Volta	Вольта в продвижении в теневой позиции
28.	Shadow Circular Volta	Вольта по кругу в теневой позиции
29.	Contra Bota Fogos	Контра бота фого
30.	Roundabout (Circular Voltas to Right or Left)	Карусель (Вольта по кругу вправо и влево)
31.	Natural Roll	Натуральный ролл
32.	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променад и контр променад
33.	Cruzados Locks in Shadow Position	Крузадо локи в теневой позиции
34.	Cruzados Walks	Крузадо шаги

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«E»		
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Chasse to side – to Right and to Left – Compact Chasse – RF and LF Forward Lock – LF and RF Backward Lock – Ronde Chasse – Twist Chasse (Hip Twist Chasse) – Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Шассе в сторону – вправо и влево – Компактное шассе – Лок вперед с ПН и с ЛН – Лок назад с ЛН и с ПН – Ронд шассе – Твист шассе (Хип твист шассе) – Слип шассе (Слип-клоус шассе)
2.	Basic Movements (Closed *, Open, in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, *в открытой позиции, на месте)
3.	New York * (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк *(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Step as Side Basic*	Тайм стэп, как основное движение в сторону*
12.	Fan*	Веер*
13.	Alemana	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
15.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
16.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
17.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
18.	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
19.	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 контрПП
20.	Turkish Towel*	Турецкое полотенце*
21.	Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП
22.	Natural Top	Натуральный волчок
23.	Cross Basic*	Кросс бэйсик*
Фигуры класса«D» и «C»		

№ п/п	Английское название	Русское название
24.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из реверсивного волчка
25.	Aida	Аида
26.	Spiral	Спираль
27.	Curl	Локон
28.	Rope Spinning	Роуп спиннинг
29.	Reverse Top	Реверсивный волчок
30.	Chase	Чейс
31.	Sweetheart	Свитхарт (Возлюбленная)
32.	Hip Twist Spiral (Close Hip Twist Spiral)	Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием)
33.	Follow My Leader	Следуй за мной
34.	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Смены ног (Методы смены ног)
35.	Advanced Hip Twist	Усложненный хип твист
*	Guapacha Timing (“whappacha”)	Тайминг «гуапача» (может применяться для фигур отмеченных*)

Румба (Rumba)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «D»		
1.	Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
2.	Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения
3.	Cucarachas	Кукарача
4.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
5.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
6.	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево
7.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
8.	Hand to Hand	Рука к руке
9.	Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие
10.	Side Steps to Left or Right	Шаги в сторону влево и вправо
11.	Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
12.	Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»
13.	Fan	Веер
14.	Alemana	Алемана
15.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
16.	Natural Top	Натуральный волчок
17.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
18.	Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Натуральное раскрытие вправо

№ п/п	Английское название	Русское название
19.	Closed Hip Twist в редакции [1]	Закрытый хип твист
20.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
21.	Reverse Top	Реверсивный волчок
22.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из реверсивного волчка
23.	Aida (Fallaway)	Аида (Фоллэвэй)
24.	Spiral	Спираль
25.	Curl	Локон
26.	Rope Spinning	Роуп спиннинг
27.	Fencing	Фэнсинг
28.	Sliding Doors	Скользящие дверцы
29.	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
30.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист
Фигуры класса «С»		
31.	Three Threes	Три тройки
32.	Three Alemanas	Три алеманы
35.	Circular Hip Twist (Continuous Circular Hip Twist)	Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу)
36.	Advanced Hip Twist	Усложненный хип твист

Пасодобль (PasoDoble)

№ п/п	Английское название	Русское название
Танец исполняется с «С» класса		
1.	Appel	Аппэль
2.	Syncopated Appel	Синкопированный аппэль
3.	Sur Place	На месте
4.	Basic Movement	Основное движение
5.	Chasses to Right or Left (including Elevations)	Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема)
6.	Drag	Дрэг
7.	Deplacement (also Attack)	Перемещение (включая Атаку)
8.	Promenade Link	Променадное звено
9.	Promenade Close	Променадная приставка

№ п/п	Английское название	Русское название
10.	Promenade	Променад
11.	Ecart (Fallaway Whisk)	Экар (Фоллэвэй виск)
12.	Separation	Разъединение
13.	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
14.	Separation with Lady's Caping Walks to Fallaway Whisk	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск
15.	Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk)	Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск)
16.	Fallaway Ending to Separation	Фоллэвей-окончание к разъединению
17.	Huit	Восемь
18.	Sixteen	Шестнадцать
19.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад
20.	Grand Circle	Большой круг
21.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
22.	La Passe	Ла пасс
23.	Banderillas	Бандерильи
24.	Twist Turn	Твист поворот
25.	Fallaway Reverse Turn	Реверсивный фоллэвэй поворот
26.	Coup de Pique, Coup de Pique Couplet	Удар пикой
27.	Syncopated Coup de Pique	Синкопированный удар пикой
28.	Spanish Lines	Испанские линии
29.	Flamenco Taps	Дроби фламенко
30.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
31.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП
32.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
33.	Fregolina (also Farol)	Фрэголина (включая Фарол)
34.	Twists	Твисты
35.	Chasse Cape	Шассе плащ
36.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног
37.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП
38.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги

Джайв (Jive)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «E»		
1.	Basic in Place	Основное движение на месте
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено
5.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
6.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
7.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
8.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
9.	American Spin	Американский спин
10.	Stop and Go	Стоп энд гоу
11.	Whip	Хлыст
12.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
13.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
14.	Toe Heel Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
15.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
16.	Rolling off the Arm	Раскручивание
17.	Flicks Into Break	Флики в брэйк
18.	Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)
19.	Chicken Walks	Шаги цыпленка
20.	Windmill	Ветряная мельница
Фигуры класса «D»		
21.	Mooch	Муч
22.	Spanish Arms	Испанские руки
23.	Simple Spin	Простой спин
24.	Miami Special	Майами спешиал
25.	Curly Whip	Кёли вип
26.	Reverse Whip	Реверсивный хлыст
27.	Stalking Walks, Flicks and Break (Flicks Into Break)	Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк)
Фигуры класса «C»		

№ п/п	Английское название	Русское название
28.	Shoulder Spin	Шоулдер спин
29.	Chugging, Catapult	Чаггин, Катапульта

Приложение 5

Возрастные характеристики обучающихся при построении образовательного процесса

Возрастные особенности	Методические особенности
6-8 лет	
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения
Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров
9-11 лет	
Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей	Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации, гибкости, быстроты, прыгучести
Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения
Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме
12-13 лет	
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие	Тем не менее, необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать

Возрастные особенности	Методические особенности
физические способности	скоростно-силовую подготовку
Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль
В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.
от 14 лет и старше	
Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок	Четко определить задачи на предстоящий учебный цикл, ознакомить с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных соревнований
Угнетает монотонность тренировок, как по содержанию, так и по нагрузкам	Чередовать варианты разминок, участвовать в показательных мероприятиях
Появляется психологическая усталость	Больше практиковать отвлекающие мероприятия