

## Методический комплекс к программе II ступени «Студия бального танца»

В методическом плане программа «6 + 2» («Е» + «Д») позволяет решить **задачи начального этапа обучения спортивному танцу**. В программе представлена упорядоченная деятельность педагога и обучающихся, направленная на достижение заданной цели обучения. При этом учитываются:

- специфика возраста обучаемых (дети 8-13 лет подвижны, не умеют долго концентрировать внимание, неусидчивы и, в то же время, любознательны, эмоционально впечатлительны, проявляют интерес ко всему новому);
- уровень индивидуального развития детей;
- уровень спортивной подготовленности пар (уровень спортивного мастерства танцоров – классы «Н», «Е», «Д»);
- требования Федерации танцевального спорта России к танцорам данного возраста и уровня (См.: *Список литературы*).

Основой образовательного процесса являются групповые занятия. Именно на них даётся базовый материал программы, отрабатываются общие для всех танцоров фигуры и спортивные вариации, проходят репетиции концертно-показательных номеров.

Для того, чтобы каждое групповое занятие приносило наибольший коэффициент полезного действия, его необходимо тщательно **планировать**:

- необходимо определить цель и конкретизировать тему занятия;
- для удобства объяснения и запоминания систематизировать материал внутри темы, чётко выделив ряд основных тезисов;
- систематизировать методы подачи материала и варьировать их в зависимости от задач;
- привести примеры на простых учебных блоках и вариациях;
- перенести основную идею на более сложную конкурсную вариацию;
- пометить методы проверки знаний к пути коррекции образовательного процесса;
- перед проведением группового занятия необходимо составить сжатый или развёрнутый план-конспект занятия, подобрать соответствующий музыкальный материал.

*Более подробно материал о планировании групповых занятий по спортивному танцу представлен в статье автора «Повышение эффективности образовательного процесса на групповых занятиях спортивными бальными танцами» (См.: *Список литературы*).*

Основные моменты **повышения эффективности** обучения бальному танцу:

1. Занятия должны иметь свою систему ритуалов. Ритуалы помогают быстро организовать детей и сконцентрировать их внимание на определённом виде деятельности. Традиционный поклон в начале и в конце занятия, выбор дежурного по ритмической разминке, конкурсный выход пары на учебный прогон танцевальной программы – всё это привносит на занятие элемент узнаваемости и, как следствие, стабильности.
2. Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, терминология и т.д.), так и по набору применяемых методов (беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный разбор её, наблюдение обучающихся за объяснением и показом педагога и т.д.). При повторении необходимо избегать однообразия и скуки, внося в знакомое движение и фигуру элемент новизны, предъявляя новые требования, ставя новые задачи.
3. Занятие должно идти в хорошем темпе. Не следует долго отрабатывать одно и то же движение, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.
4. Параллельно с учебными занятиями должна проходить обязательная спортивная практика. Исполнение танцев в конкурсном режиме на учебных конкурсах в группе и в клубе (внутриклубный турнир открытия танцевального сезона «Звёздочки»), участие в официальных соревнованиях различного уровня (классификационных, рейтинговых, Российских, областных, городских и т.д.) повышает мотивацию обучения, помогает закрепить изученный материал («накатать» программу), намечает дальнейшие перспективы в развитии пары.
5. Проведение педагогами, родителями и детьми традиционных мероприятий спортивно-танцевального клуба (Российские соревнования «Зимняя карусель» и «Весенние ритмы», День рождения ансамбля) сплачивает коллектив единомышленников не только внутри учебной группы, но и внутри клуба.

Бальный танец не только учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению, но и оказывает большое влияние на личностное развитие воспитанников. Занятия бальными танцами органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки культуры общения между людьми (ученик – педагог, партнёр – партнёрша, личность – коллектив, соперник – соперник). Решить эти трудные задачи помогает собственный пример педагога: тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица, доброжелательность, внимание к окружающим, их настроению.

Для каждого ребёнка важны поддержка и понимание его родных и близких. Умение правильно наладить взаимоотношения с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив является одним из главных методических приёмов обучения в коллективе. Поэтому важным элементом методического обеспечения является **психолого-педагогическое сопровождение программы**. Оно заключается в

беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам распределения нагрузки, особенностей общения в группе сверстников и состояния здоровья обучаемых. Для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе и состоянием танцоров привлекается педагог-психолог. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно появляется в результатах аттестации.

### **Организационный период. Введение в программу.**

В начале учебного года проходит сбор танцевальных пар. На 1 году обучения по программе производится набор танцоров, закончивших своё обучение по программе школы бального танца и желающих заниматься спортивными танцами. В группах 2 и 3 года обучения по программе проходит набор спортивно-танцевальных пар, решивших продолжить своё обучение спортивными танцами. На основе собеседования и результатов, показанных парами в предыдущем танцевальном сезоне, происходит отбор и комплектование группы (студии или группы спортивного танца).

Проводится родительское собрание укомплектованной группы, где объявляются учебные и творческие планы на данный танцевальный сезон, требования к внешнему виду и тренировочной форме танцоров, уточняется учебное расписание, проводится анкетирование, объясняются правила оплаты родительского взноса и правила внутреннего распорядка.

На вводном занятии ребята делятся впечатлениями о летнем отдыхе, объявляются цели и задачи на учебный год, проводится инструктаж по технике безопасности, напоминаются правила поведения во Дворце и в танцевальном зале, осуществляется прогон танцевальных вариаций предыдущего учебного года.

В течение учебного года на индивидуальных консультациях с родителями и детьми решаются вопросы текущей успеваемости танцоров и взаимоотношений в паре, вопросы дизайна и пошива танцевальных костюмов, проблема участия в выездных соревнованиях и организации соревнований, культурно-массовых мероприятий спортивно-танцевального клуба.

В конце танцевального сезона происходит подведение итогов года (открытые уроки, родительское собрание), подготовка к летним учебно-тренировочным сборам (на базе Дворца детского творчества, на базе загородных лагерей отдыха).

## **Методические рекомендации к разделу «Общеразвивающие упражнения»**

На данной ступени занимаются дети младшего и среднего школьного возраста. В этом возрасте происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела:

- формируются изгибы позвоночника (именно в этот период закладывается основа правильной осанки танцора);
- крепнут мышцы и связки (крупные мышцы развиваются раньше мелких, вследствие чего хорошо справляясь с сильными и размашистыми движениями, трудно осваивают движения мелкие и точные.

Поэтому детям необходимо:

- выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а так же упражнения, которые укрепляют «мышечный корсет» (мышцы спины и живота, поддерживающие позвоночник);
- уделять внимание ритмической разминке;
- включать побольше мелких движений для кистей рук, стопы;
- включать упражнения на координацию движений.

На начальном этапе общеразвивающим упражнениям может быть отведено отдельное занятие или большая часть занятия, позже они используются в качестве компактной разогревающей разминки в начале каждого занятия. Упражнения выполняются под ритмически чёткую музыку за педагогом или дежурным по разминке. Нагрузка определяется количеством повторов упражнения в зависимости от подготовленности контингента.

В «Приложении № 1» к данному разделу программы дана разработка общеразвивающих упражнений для различных частей тела и групп мышц, приводятся вариант ритмической разминки и комплекс общеразвивающих упражнений (для различных этапов обучения).

## **Методические рекомендации к разделу «Упражнения для подготовки к танцам»**

Главный принцип упражнений для подготовки к танцам – **«простое готовит к сложному»**. Упражнения рассматриваются с точки зрения:

- ритма (тренировка ритма в огромной степени зависит от мышечного тонуса и скорости реакции, поскольку мало слышать и понимать ритм, необходимо научить своё тело в ритм передвигаться);
- тонуса и постановки корпуса, постановки в паре (тренировка этого аспекта помогает создать красивые линии, грамотную форму танцора и пары, что обеспечивает естественное и целесообразное движение);

- распределения веса в пространстве (тренировка этого аспекта помогает выработать устойчивость, умение контролировать скорость движения и соответственно музыку);
- механики движения (это одна из самых важных составляющих тренировочного процесса, поскольку именно техника даёт возможность танцору создать красивое, быстрое, сильное движение при минимальных энергетических затратах;
- взаимодействия и ведения;
- повышения уровня физической формы (тренировка силы, мышечной памяти, амплитуды движения, скорости перехода мышц из одного состояния в другое).

Специальные упражнения для подготовки к танцам предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения для создания правильной осанки и грамотного положения в паре, упражнения на вращения и баланс, упражнения для латиноамериканской программы, упражнения для европейской программы, упражнения для конкретного танца.

Первоначально выделяется и теоретически обосновывается главный принцип конкретного упражнения для подготовки к танцам. Затем упражнение демонстрируется и комментируется педагогом, отрабатывается по одному, в паре (в учебном положении, танцевальной позиции), без музыки, в половину темпа музыки, в темп. На последнем этапе педагог помогает ученикам применить принцип, отработанный ранее с помощью специального упражнения, в учебных и конкурсных вариациях.

В «Приложении №2» к данному разделу программы приведены разработки специальных упражнений для подготовки к танцам. При исполнении одних и тех же упражнений на различных этапах обучения учитывается принцип **цикличности**.

### **Методические рекомендации к разделу «Основы музыкальных ритмов»**

Изложение материала должно проводиться с музыкальным сопровождением (фонограмма). Музыкальный материал должен быть подготовлен к каждому занятию (и даже упражнению) и наглядно подчёркивать его содержание.

Изложение любой темы раздела рекомендуется начинать с его теоретического обоснования и знакомства с основными терминами.

Ознакомление с содержанием темы необходимо проводить в сочетании с прослушиванием под музыку. Основные и дополнительные ритмы рассматриваются с проговариванием, прохлопыванием, протопыванием (на

месте, в движении) счёта и длительностей. Важно, чтобы танцоры с самого начала уяснили разницу в «похожих» понятиях: ритм, длительность, счёт. Необходимо познакомить детей с разными системами музыкального счёта: «цифры-буквы» (например, «1 и a 2 и а»), «восьмеричная система» (например «12345678»), «односложное проговаривание долей» (например, «Ва, ка, та, Ка, Та, ка, та, ка). Должна проводиться работа с танцором (или парой) по каждому из исполняемых танцев с целью достижения наилучшего ритмического рисунка для конкретного сочетания фигур, используемых в композициях. После самостоятельной практики танцоров необходимо обязательно проверить материал (по одному, в паре) в форме опроса, ритмического зачёта, учебного ритмического конкурса.

Преподаватель, проводящий танцевальное занятие под фонограмму, должен стремиться выполнять следующие требования:

- делать подачу сигналов для начала движения и остановки движения на соответствующий счёт музыка (начало музыкальной фразы, окончание музыкальной фразы);
- вести подсчёт совпадая с музыкой, а, не заглушая её;
- рассчитывать число счётов упражнения так, чтобы оно совпадало с музыкальной фразой;
- составлять учебные и конкурсные вариации с учётом фразирования и грамотных акцентов.

В «Приложении № 3» к данному разделу программы приведены лекционные материалы (основные термины, музыкальные характеристики восьми танцев, основные и дополнительные ритмы). При объяснении одного и того же материала на различных этапах обучения учитывается принцип **цикличности**.

### **Методические рекомендации к разделам**

#### **«Изучение танцевальных фигур» и «Репертуар (работа над вариациями)»**

На первом этапе обучения репертуар программы «6 + 2» («Е» + «Д») включает шесть танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. При успешном освоении этих танцев осуществляется переход к изучению ещё двух – танго и румба (при дальнейшем циклическом совершенствовании техники исполнения уже перечисленных танцев).

Основной лексической единицей являются фигуры. Из фигур составляются учебные и конкурсные вариации. Фигуры и вариации различны по степени сложности и выбираются педагогом в зависимости от года обучения по программе, подготовленности группы, либо пары (с учётом «Правил ФТСР о допустимых танцах и фигурах»). В рамках 1-го года обучения изучаются основные фигуры «Е» класса (см.: «Приложение № 4», в

«Перечне фигур» они отмечены знаком «\*»), на их базе составляются общие для всей группы вариации. На 2-ом году обучения используются все фигуры «Е» класса и основные фигуры «Д» класса (см.: «Приложение № 4», в «Перечне фигур» они отмечены знаком «\*\*»), на их основе составляются варианты танцевальных композиций – общие вариации для всей группы и индивидуальные вариации. В рамках 3-го года обучения изучается весь объём фигур «Е» и «Д» классов, составляются варианты танцевальных композиций.

Работа над фигурами и вариациями предполагает:

- разучивание фигур учебных блоков из фигур, учебных и конкурсных вариаций;
- совершенствование фигур и вариаций с точки зрения линий, ритма, механики движения, ведения артистизма в исполнении, повышения уровня физической формы;
- исполнение вариаций на соревнованиях и коррекцию ошибок в исполнении с учётом результатов выступлений.

Приступая к разучиванию фигур и вариаций, педагог объясняет и показывает их сам, затем то же повторяют обучающиеся. При этом для быстрого разучивания фигур и вариаций необходимо указывать название и ритм фигур, просчитывать вариацию в тактах и долях (либо восьмёрками). Важно помнить, что даже самая простая фигура представляет собой комплекс взаимно перекрывающихся друг друга слоёв движения. Поэтому учебный материал удобно преподносить, используя **концепцию слоёв**. Так, в каждой фигуре поэтапно указываются:

- исходное положение;
- позиции стоп на каждом шаге;
- построение стопы по отношению к площадке в конце каждого шага;
- степени поворота;
- подъёмы и снижения;
- работа стопы;
- технические элементы;
- ведение;
- позиции рук и корпуса;
- предшествующая и последующая фигуры вариации.

В зависимости от сложности фигуры и входящих в неё элементов, от подготовленности группы в целом происходит выбор **метода разучивания танцевальных фигур и вариаций**. Это могут быть:

- метод разучивания по частям (с последующей группировкой единичных действий в единое целое);
- метод целостного разучивания (разучивание фразы или вариации целиком в медленном темпе);

- метод временного упрощения при разучивании (сложная фигура сводится к простой структуре-модели и разучивается в таком виде, затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме).

Важно, чтобы работа по изучению лексического материала шла осознанно. Танцоры должны знать название фигур, лексический и ритмический текст вариаций. Для этого на занятиях проводятся лексические и ритмические тесты, блиц-опросы по технике исполнения фигур и вариаций, технические конкурсы. Танцоры должны уметь исполнять вариацию (по одному, в паре) в конкурсном режиме с хорошей эмоциональной подачей. Поэтому в конце занятия необходимо практиковать конкурсные прогоны (исполнение вариаций в хронометраже соревнований – 1,5 минуты).

В «Приложении №4» к данному разделу программы приведены «Перечни фигур по европейским и латиноамериканским танцам для танцоров «Е» и «Д» классов, даются разработки учебных вариаций, конкурсных вариаций группы, индивидуальные варианты вариаций (для индивидуальных маршрутов обучения).

### **Методические рекомендации к разделам «Бальная хореография на современном этапе» и «Культурная и социальная практика»**

Данные разделы включают в себя:

#### **1. Беседы о хореографическом искусстве, общей и спортивной этике.**

В ходе проводимых бесед рассматриваются вопросы возникновения и развития балльных танцев в целом и отдельных танцев в частности. Даются сведения о правилах балльного этикета, взаимоотношений в паре и между соперниками, правилах поведения на танцевальном паркете и на соревнованиях.

#### **2. Видеоуроки.**

На видеоуроках учащиеся знакомятся с текущими спортивно-танцевальными событиями и классическими образцами современного балльного танца; изучают видеосеминары лучших танцевальных пар и педагогов; прорабатывают результаты своих выступлений на открытых занятиях, соревнованиях, концертно-показательных выступлениях.

#### **3. Концертно-показательные выступления.**

На основе конкурсных танцевальных вариаций пары разучивают индивидуальные и показательные ансамблевые номера. С целью приобретения танцевального опыта на открытых уроках, концертах во Дворце детского творчества и в школах, на городских и областных мероприятиях.

#### **4. Конкурсы, соревнования.**

С целью практической отработки изученного материала, повышения уровня исполнительского мастерства танцевальные пары принимают участие



в соревнованиях различного уровня: внутренних технических конкурсах, внутриклубном конкурсе открытия танцевального сезона, классификационных и рейтинговых соревнованиях, Российских, областных, городских и т.д.

## Приложение №1

### Общеразвивающие упражнения для различных частей тела и групп мышц

#### *Упражнения для шеи:*

- наклоны вперёд и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- sundari.

Упражнения выполняются крестом, квадратом, кругом, фиксированным или свинговым полукругом. Возможны соединения упражнений для шеи с полуприседаниями.

#### *Упражнения для плеч:*

- подъём одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперёд-назад;
- twist плеч (резкая смена направления движения).

Упражнения выполняются крестом, квадратом, полукругами, кругом, «восьмёркой». Возможны соединения упражнений для плеч с полуприседаниями, ходьбой на месте с попеременной опорой на пальцы.

#### *Упражнения для рук:*

- сгибание и разгибание пальцев;
- движение кистей и предплечий вверх-вниз, по кругу;
- отведение рук рывком вверх, вниз, в стороны;
- вращение всей руки в различных плоскостях (то же при полуприседаниях, ходьбе с попеременной опорой на пальцы);
- «волна».

Кисти и предплечья могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Укрепление мышц рук путём отжимания от пола.

#### *Упражнения для корпуса:*

- повороты в стороны (то же при приседаниях);
- наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения телом;
- движение грудной клеткой из стороны в сторону, вперёд-назад, подъём и опускание;
- волнообразные движения;

- укрепление мышц спины и брюшного пресса путём сгибания туловища на скамье, сгибания туловища лёжа на полу (то же со скручиванием тела);
- подъём ног лёжа на полу (то же с согнутыми коленями), боковые подъёмы ног, прогибы назад («змея», «колечко», «мостик»).

*Упражнения для бёдер и ног:*

- смещение бёдер вперёд и назад, в сторону (крестом, квадратом, кругом);
- вращение бёдер по траектории восьмёрки;
- различные выпады вперёд, в стороны, по диагонали;
- махи вперёд, в сторону, назад (стоя, лёжа на полу, животе, на боку);
- приседания, прыжки, подскоки;
- подъём на полупальцы, пережат с каблука на носок, вращательные движения ступней.

**Комплекс общеразвивающих упражнений «Приветствие Солнцу»  
(1 год обучения по программе данной ступени)**

1. Дети, стоя, держат руки в положении «намасте».
2. Поднять руки и прогнуться назад.
3. Наклониться вперёд, дотронуться руками до пола.
4. Принять положение «всадник» – оставив вес тела на правой ноге, согнуть её в колене; левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев; кисти рук держат пол; корпус прогибается назад.
5. Принять положение «горка» – оставив вес тела на руках, выпрямить правую ногу и подставить её к левой ноге, таз поднимается вверх, голову максимально опустить.
6. «Ползущая кошка» – сесть на пятки, прямые руки тянутся вперёд, грудь опускается к полу, затем таз опускается к полу, выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокидывая голову назад.
7. Принять положение «горка».
8. Принять положение «всадник» (левая нога опорная).
9. Принять положение наклона вперёд.
10. Выпрямиться и прогнуться назад.
11. Принять положение «намасте».

**Вариант ритмической разминки  
(2 и 3 год обучения)**

1. Demi-plié по 6 позиции в сочетании с работой головы:
  - а) повороты вправо – центр – влево – центр;
  - б) наклоны вперёд – центр – назад – центр;

- с) поворот вправо – наклон назад – поворот влево – наклон назад;
  - д) поворот вправо – наклон вниз – поворот влево – наклон низ;
  - е) квадратом: вправо – назад – влево – вниз.
2. Releve по 6 позиции в сочетании с работой рук:
    - а) Руки вытянуты в локтях на уровне плеч, пальцы сжаты в кулаках – вращение кистей;
    - б) Вращение предплечья (внутрь, наружу);
    - с) Вращение всей руки типа «мельница».
  3. Наклоны торса вперёд с прямой спиной (Table Top), прогибы назад, наклоны в стороны через центр (совмещая с работой рук).
  4. Пружинящие наклоны корпуса вперёд, ладоши рук 3 раза достают до пола, на 4-й счёт хлопок руками над головой (по 6 позиции, по 2 позиции).
  5. Grand plié по 6 позиции, по 1 позиции (руки держат «рамку» европейских танцев, вращение кистей рук).
  6. Диско-танцы типа «Ремонт», «Стирка», «Disco», «Ковбой» и т.д.
  7. Отжимания.
  8. Маленькие прыжки.

## Приложение № 2

### Специальные упражнения для подготовки к танцам

#### Медленный вальс.

1. Стоя в 6 позиции «лифт» вверх и вниз (тоже со скручиванием корпуса).
2. Шаг вперёд с ПН, подтягивание ЛН, шаг назад с ЛН, подтягивание ПН.
3. «Качели».
4. Подъём на ступне, шаг в сторону с ПН, опускание и подтягивание ЛН.
5. Давление в пол, шаг в сторону ПН с подъёмом, подтягивание ЛН, опускание.
6. «Закрытый квадрат» (правый и левый).
7. «Открытый квадрат» (правый и левый).
8. «Развёрнутый квадрат» (правый и левый).
9. Перемены с ПН и ЛН (в линию, по кругу).

#### Квикстеп.

1. Шаг вперёд с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН (то же с ЛН).
2. Вынос ноги от бедра без переноса веса.
3. Вынос ноги от бедра с переносом веса.
4. Ход по кругу по линии танца (спиной по линии танца).
5. Типпль шассе (поворот на типпль шассе вправо, влево).
6. «Квадрат» из двух медленных шагов вперёд и перемены (МББ), двух медленных шагов назад и перемены (МББ).

#### Венский вальс.

1. «Развёрнутый квадрат» (правый и левый).
2. Создание бокового свая через раскачивание тела стопами.

### **Танго.**

1. Левый квадрат (кортэ вперёд и назад).
2. Левый большой квадрат (поворот влево на кортэ по четвертям).
3. «Ход» по маленькому кругу, поворачиваясь влево (вперёд и назад).
4. Рок (покачивание назад и вперёд).
5. «Ход» с ЛН вперёд (М), «Ход» с ПН вперёд (М), кортэ вперёд (ББМ), «Ход» с ПН назад (И), «Ход» с ЛН назад (М), кортэ назад (ББМ).

### **Самба.**

1. Bounce Action – пружинящее действие в ритме «&1&2» (по 6 позиции, по 2 позиции с переносом веса с ноги на ногу).
2. Маятниковые движения тазобедренного пояса вперёд и назад.
3. Шаги по 6 позиции с неполным переносом тяжести тела с одной ноги на другую (переходом).
4. Общедоступные танцы («Поезд», «Ковбои» и пр.) с использованием Bounce Action.
5. Пружинящее движение на шагах и приставках (в сторону, вперёд и назад).

### **Ча-ча-ча.**

1. Поочерёдное сгибание и втягивание колен по 6 позиции (целыми долями, триолями).
2. Шаги на месте, перенося вес с одной ноги на другую, отбивая ногами ритм ча-ча-ча.
3. Ча-ча-ча шассе (вправо, влево).
4. Ча-ча-ча лок (вперёд, назад).
5. Тайм степ.
6. Общедоступные танцы («Стирка», «Ремонт» и пр.) с использованием поочерёдного сгибания и втягивания колен.
7. Ронд шассе, хип-твист шассе.
8. Шассе Вп, чек (или рок), шассе Вл, чек (или рок).

### **Джайв.**

1. Простой шаг (М) или «Тэп», шаг (ББ) или «Шаг, тэп» (ББ) вместо Джайв шассе.
2. Шассе Вл, шассе Вл.
3. Шассе вперёд и назад, лок.
4. Два шага на месте (ББ), шассе Вп, два шага на месте (ББ), шассе Вл.
5. Рок с ПН, шассе Вп, рок с ЛН, шассе Вл.
6. Кик с ПН, кик с ЛН.

### **Румба.**

1. Стоя во 2 позиции, выжимание бёдер в сторону.
2. Стоя во 2 позиции, движение бёдер по «восьмёрке».
3. Перенос веса с ноги на ногу, выключая колени назад и отбивая ногами ритм.
4. Кукарача с ПН, кукарача с ЛН.
5. Кукарача вперёд (чек) и назад (рок).

6. Шаг с ПН в сторону, чек (или рок), шаг с ЛН в сторону, чек (или рок).

## Приложение № 3

### Лекционные материалы «Основы музыкальных ритмов»

#### Блок 1.

##### Музыка:

- вид искусства, отражающий действительность в звуковых художественных образах и активно воздействующий на психику человека;
- основные элементы и выразительные средства музыки – мелодия (одноголосно выраженная музыкальная мысль), ритм, темп, метр, динамика и пр.;
- чередование звуков и пауз разной длительности (а длительность – интервал времени, т.е. музыка – временной параметр действия).

##### Танец:

- вид искусства;
- основное средство создания художественного образа – движение под музыку или без неё (один их аспектов);
- под движением понимается динамическое действие тела в пространстве, а значит танец – динамическое действие тела в пространстве под музыку.

#### Блок 2.

Метр (греч. – мера) – порядок чередования сильных и слабых долей, система организации ритма.

Размер – конкретное выражение того или иного музыкального метра в долях определённой длительности.

Такт – форма и единица музыкального метра, каждая группа долей, начинающаяся с сильной, образующая такт. Такты и метрический размер бывают двух-, трёх-, четырёхдольные.

Затакт – начало музыкального произведения или его части со слабой доли.

##### Музыкальные размеры европейских танцев:

- Медленный вальс, венский вальс – 3/4 (1 доля – сильная);
- Танго – 2/4 (2 доли в такте, обе доли сильные);
- Квикстеп – 4/4 (1 доля сильная, 3 доля относительно сильная).

##### Музыкальные размеры латиноамериканских танцев:

- Самба – 2/4 (преобладающий ударный акцент на второй доле такта);

- Ча-ча-ча – 4/4 (акцент на первой доле такта);
- Румба – 4/4;
- Джайв – 4/4 (преобладающий ударный акцент на второй и четвёртой долях такта).

### **Блок 3.**

Темп (лат. – время) – скорость следования метрических счётных единиц; степень быстроты движения.

Допустимые темпы исполнения европейских танцев на соревнованиях (такты в минуту):

- Медленный вальс – 28-30;
- Танго – 31-33;
- Венский вальс – 58-60;
- Квикстеп – 50-52.

Допустимые темпы исполнения латиноамериканских танцев на соревнованиях (такты в минуту):

- Самба – 50-52;
- Ча-ча-ча – 30-32;
- Румба – 25-28;
- Джайв – 42-44.

Связь темпа с техникой исполнения танцев на примере венского вальса и медленного вальса: музыкальный размер танцев одинаковый, а темп разный (темп венского вальса в 2 раза больше, чем в медленном вальсе). Поэтому при исполнении венского вальса амплитуда подъёмов и снижений более плавная и пологая.

### **Блок 4.**

Ритм – временная организация музыкальных звуков и их сочетаний; чередование каких-либо звуковых элементов, происходящее с определённой последовательностью и частотой; совокупность длительностей в такте; то, что можно прохлопать. При танцевании в ритм касание стопой пола происходит точно на соответствующий удар.

Ритм в стопах, коленях, корпусе, голове – различен.

### **Блок 5.**

Основные ритмы:

1. **Медленный вальс.** Счёт в тактах и долях: 123, 223.

Счёт «Раз» = 1 доле, счёт «и» = 1/2 доли. Основные ритмические рисунки фигур: 1 2 3 (длительности 1, 1, 1), 1 2 и 3 (длительности 1, 1/2, 1/2, 1), 1 и 2 3 (длительности 1/2, 1/2, 1, 1).

2. **Танго.** Счёт в тактах и долях: 1 и 2 и, 2 и 2 и.

Медленный счёт (S) = 1 доля.

Быстрый счёт (Q) = 1/2 доли.

Счёт «а» = 1/4 доли.

Варианты основных ритмических рисунков: Q Q S, Q Q, S Q Q S, Q Q Q Q, Q Q a S (длительности 1/2, 1/4, 1/4, 1); S Q Q, S Q Q Q Q S и т.д.

3. **Венский вальс.** Счёт в тактах и долях: 123, 223.

Счёт «Раз» = 1 доле. Основной ритм: 1 2 3. Акцент на первой доле, «опережающая» доля – на счёт два.

4. **Квикстеп.** Счёт в тактах и долях: 1234, 2234.

Медленный счёт (S) = 2 долям.

Быстрый счёт (Q) = 1 доле.

Счёт «и» (L) = 1/2 доли.

Варианты основных ритмических рисунков: S Q Q S, S Q Q S S S, S, S Q Q, Q Q S, S Q Q Q Q S, Q Q Q Q Q Q, S S S и т.д.

5. **Самба.** Счёт в тактах и долях: 12, 22.

Варианты основных ритмических рисунков: 1а 2 (длительности – 3/4, 1/4, 1), 1а 2а 3а 4 (3/4, 1/4, 3/4, 1/4, 3/4, 1/4, 1), МББ (1, 1/2, 1/2), ББМ (1/2, 1/2, 1), МББББББ (1, 1/2, 1/2, 1/2, 1/2, 1/2, 1/2), ММ (1, 1), ММББМ (1, 1, 1/2, 1/2, 1), 1 2 3 (3/4, 1/2, 3/4), equal (3/4, 3/4, 2/4).

6. **Ча-ча-ча.** Счёт в тактах и долях: 1234, 2234.

Основной ритмический рисунок: 1 2 3 4и (длительности – 1, 1, 1, 1/2, 1/2).

7. **Румба.** Счёт в тактах и долях: 1234, 2234.

Основной ритмический рисунок: 4123.

8. **Джайв.** Счёт в тактах и долях: 1234, 2234.

Основные ритмические рисунки: 3а 4 (Ба Б, длительности – 3/4, 1/4, 1), ББ (1,1).

Ритмическая конструкция на 1 такт: ББ, Ба Б (длительности – 1, 1, 3/4, 1/4, 1).

Ритмическая конструкция на 1,5 такта: ББ, Ба Б, Ба Б (длительности – 1, 1, 3/4, 1/4, 1, 3/4, 1/4, 1).

#### Приложение № 4

В рамках 1-го года обучения изучаются основные фигуры «Е» класса (отмечены знаком «\*»), на их базе составляются общие для всей группы вариации. На 2-ом году обучения используются все фигуры «Е» класса и основные фигуры «Д» класса (отмечены знаком «\*\*»), на их основе составляются варианты танцевальных композиций (конкурсные вариации для группы, конкурсные вариации для индивидуальных маршрутов обучения). В рамках 3-го года обучения изучается весь объем фигур «Е» и «Д» классов, составляются варианты танцевальных композиций.

#### Перечни фигур по европейской программе, разрешённых для исполнения в классах «Е», «Д»

##### Медленный вальс. Фигуры класса «Е».

- Закрытые перемены.\*
- Правый поворот.\*
- Левый поворот.\*
- Правый спин поворот.\*
- Виск.\*
- Шассе из ПП.\*
- Перемена хэзителейшн.\*
- Наружная перемена.\*
- Левое кортэ.
- Виск назад.
- Лок степ назад.
- Поступательное шассе вправо.\*

##### Медленный вальс. Фигуры класса «Д».

- Закрытый импетус.\*\*
- Основное плетение.\*\*
- Двойной левый спин.\*\*
- Дрэг хэзителейшн.
- Левый пивот.
- Плетение из ПП.\*\*
- Закрытый телемарк.
- Кросс хэзителейшн.
- Крыло.
- Открытый импетус.\*\*
- Наружный спин.
- Поворотный лок.\*\*



- Поворотный лок вправо.\*\*
- Закрытое крыло.

#### Танго. Фигуры класса «Д».

- Ход.\*\*
- Поступательный боковой шаг.\*\*
- Поступательное звено.\*\*
- Альтернативные методы выхода из ПП.
- Закрытый променад.\*\*
- Открытое окончание.
- Открытый променад.
- Рок поворот.\*\*
- Открытый левый поворот, дама сбоку.\*\*
- Открытый левый поворот, дама в линию.
- Основной левый поворот.\*\*
- Кортэ назад.\*\*
- Левый поворот на поступательном боковом шаге.
- Рок на ЛН, рок на ПН.\*\*
- Правый променадный поворот.\*\*
- Фор степ.
- Открытый променад назад.
- Наружный свивл.
- Фоллэвей променад.
- Фор стэп перемена.
- Браш тэп.\*\*
- Файвстеп.
- Мини файвстеп.\*\*

#### Венский вальс. Фигуры класса «Е».

- Правый поворот.\*

#### Венский вальс. Фигуры класса «Д».

- Левый поворот.\*\*
- Перемена вперёд из правого поворота в левый.\*\*
- Перемена вперёд из левого поворота в правый.\*\*

#### Квикстеп. Фигуры класса «Е».

- Четвертной поворот вправо.\*
- Четвертной поворот влево.\*
- Правый поворот.\*
- Правый поворот с хэзитейшн.
- Правый пивот поворот.\*
- Правый спин поворот.\*
- Поступательное шассе.\*
- Левый шассе поворот.\*
- Лок степ вперёд.\*

- Лок степ назад.\*
- Поступательное шассе вправо.\*
- Бегущее окончание.
- Кросс шассе.
- Типпл шассе влево.\*

#### Квикстеп. Фигуры класса «Д».

- Закрытый импетус.\*\*
- Левый пивот.
- Двойной левый спин.\*\*
- Быстрый открытый левый.\*\*
- Бегущий правый поворот.
- Четыре быстрых бегущих.
- Ви 6.\*\*
- Закрытый телемарк.
- Кросс свивл.
- Зигзаг, лок назад и бегущее окончание.
- Смена направления.

### **Перечни фигур по латиноамериканской программе, разрешённых для исполнения в классах «Е», «Д»**

#### Самба. Фигуры класса «Е».

- Натуральное основное движение.\*
- Обратное основное движение.\*
- Поступательное основное движение.\*
- Боковой самба ход.\*
- Виски влево и вправо.\*
- Вольтовый поворот для дамы влево и вправо.\*
- Левый поворот.\*
- Самба ход на месте.\*
- Самба ход в ПП.\*
- Ботафого с продвижением.\*
- Вольта с продвижением.\*
- Влево и вправо.
- Сольная вольта на месте влево и вправо.\*
- Крисс кросс.\*
- Теневые ботафого.\*
- Ботафого в ПП и КПП.\*

#### Самба. Фигуры класса «Д».

- Корта джака.\*\*
- Закрытые роки.
- Открытые роки.
- Роки назад.\*\*
- Коса.

- Раскручивание от руки.
- Аргентинские кроссы.
- Мэйпоул.
- Поворот на трёх шагах.\*\*
- Самба локи.\*\*

#### Ча-ча-ча. Фигуры класса «Е».

- Основное движение.\*
- Нью-Йорк.\*
- Повороты на месте влево и вправо.\*
- Повороты под рукой влево и вправо.\*
- Плечо к плечу.\*
- Рука в руке.\*
- Три ча-ча-ча.\*
- Тайм степ.\*
- Клюшка.\*
- Веер.\*
- Алемана.\*
- Раскрытие вправо.
- Правый волчок.
- Закрытый хип твист.
- Открытый хип твист.\*

#### Ча-ча-ча. Фигуры класса «Д».

- Турецкое полотенце.\*\*
- Левый волчок.
- Раскрытие из левого волчка.
- Спираль.
- Лассо.
- Локон.
- Кубинский брейк в открытой позиции.\*\*
- Кубинский брейк в открытой КПП.\*\*
- Дроблёный кубинский брейк в открытой КПП.\*\*
- Дроблёный кубинский брейк из открытой КПП в открытую ПП.\*\*
- Кросс бейсик.\*\*
- Усложнённый хип твист.

#### Румба. Фигуры класса «Д».

- Основное движение.\*\*
- Кукарача.\*\*
- Нью-Йорк.\*\*
- Поворот на месте.\*\*
- Поворот под рукой влево и вправо.\*\*
- Плечо к плечу.\*\*
- Рука в руке.
- Поступательные шаги вперёд и назад.
- Шаги в сторону.

- Кубинские роки.
- Веер.\*\*
- Алемана.
- Ключка.\*\*
- Правый волчок.\*\*
- Раскрытие вправо и влево.
- Раскрытие вправо.
- Закрытый хип твист.
- Открытый хип твист.
- Левый волчок.
- Раскрытие из левого волчка.
- Аида.\*8
- Спираль.\*\*
- Локон.
- Лассо.
- Фехтование.

#### Джайв. Фигуры класса «Е».

- Основное движение на месте.\*
- Рок фоллэвей.\*
- Перемена мест слева направо.\*
- Перемена мест справа налево.\*
- Звено.\*
- Смена рук за спиной.\*
- Удар бедром.\*
- Американский спин.\*
- Стой – иди.\*
- Хлыст.\*
- Хлыст троувей.
- Свивлы носок-каблук.\*
- Фоллэвей троувей.

#### Джайв. Фигуры класса «Д».

- Болл чейндж.
- Усложнённое звено.
- Перекрученный фоллэвей троувей.\*\*
- Перекрученная смена мест слева направо.\*\*
- Ход (медленный и быстрый).\*\*
- Муч.
- Двойной хлыст.\*\*
- Левый хлыст.
- Ветряная мельница.
- Испанские руки.
- Раскручивание от руки.

- Простой спин.
- Майями спешал.
- Закрученный хлыст.\*\*
- Цыплячий ход.\*\*
- Флики в брейк.

## **Вариации**

**(учебные, конкурсные для группы, конкурсные для индивидуальных маршрутов обучения)**

### *Медленный вальс.*

#### **Вариация А** *(учебная).*

1. 1-3 правого поворота.
2. Закрытая перемена назад с ЛН.
3. 4-6 левого поворота.
4. Закрытая перемена вперед с ЛН.

#### **Вариация В** *(учебная).*

1. Правый поворот.
2. Закрытая перемена вперед с ПН.
3. Левый поворот.
4. Закрытая перемена вперед с ЛН.

#### **Вариация С** *(конкурсная для группы – 1 год обучения).*

1. Правый спин поворот.
2. 4-6 левого поворота.
3. Левый поворот.
4. Закрытая перемена вперед с ЛН.
5. Закрытая перемена вперед с ПН.
6. Виск.
7. Шассе из ПП.
8. Закрытая перемена вперед с ПН.
9. 1-3 левого поворота.

#### **Вариация Д** *(конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 1 год обучения, конкурсная для группы – 2 год обучения).*

1. Перемена-хэзитейшн.
2. Поступательное шассе Вп.
3. Внешняя перемена.

4. Правый спин поворот.
5. 4-6 левого поворота.
6. Левый поворот.
7. Виск.
8. Шассе из ПП.
9. Закрытая перемена вперед с ПН.
10. 1-3 левого поворота.

**Вариация Е** (*конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения*).

1. Перемена-хэзитейшн.
2. Поступательное шассе Вп.
3. Внешняя перемена.
4. Правый спин поворот.
5. 4-6 левого поворота.
6. Двойной левый спин.
7. Виск.
8. Плетение из ПП.
9. Правый спин поворот.
10. Поворотный лок вправо.

**Вариация F** (*конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 3 год обучения*).

1. Правый спин поворот.
2. Поворотный лок вправо.
3. Шассе из ПП.
4. Быстрый открытый левый поворот.
5. Поступательное шассе.
6. 1-3 правого поворота.
7. Открытый импульс поворот.
8. Открытый правый поворот.
9. Шассе с поворотом Вп.
10. 4-6 правого спин поворота.
11. Перемена-хэзитейшн.
12. Поступательное шассе Вп.
13. Внешняя перемена.
14. Правый спин поворот.
15. 4-6 левого поворота.
16. Двойной левый спин.

17.Виск.

**Танго.**

**Вариация А** *(учебная).*

1. Открытый левый поворот, дама-сбоку.
2. Браш тэп.
3. Открытый левый поворот, дама-сбоку.
4. Браш тэп.
5. 2-4 кортэ назад (партия дамы, без поворота).
6. 2-4 кортэ назад (партия партнера, с поворотом ДЦ по новой ЛТ).
7. Открытый левый поворот, дама-сбоку.

**Вариация В** *(конкурсная для группы – 2 год обучения).*

1. Мини-файвстеп.
2. Закрытый променад.
3. Открытый левый поворот, дама-сбоку.
4. Браш тэп.
5. Открытый левый поворот, дама-сбоку.
6. Поступательное звено.
7. Правый променадный поворот.
8. Рок поворот.
9. Поступательное звено.
10. Закрытый променад.

**Вариация С** *(конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения).*

1. Мини-файвстеп.
2. Закрытый променад.
3. Шаг вперед с ЛН.
4. Шаг вперед с ПН.
5. Открытый левый поворот, дама-сбоку.
6. Поступательное звено.
7. Правый променадный поворот.
8. Рок поворот.
9. Поступательное звено.
10. Правый твист поворот.
11. Закрытый променад.

**Вариация С** *(конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 3 год обучения).*

1. Фигуры 1-10 из «Вариации С».
2. Фоллэвей-променад.
3. Правый променадный поворот.
4. Рок поворот с открытым окончанием (ДЦ).
5. Основной левый поворот.
6. Внешний свивл.
7. 2-3 променадного звена.
8. Форстеп-перемена (ДЦ по новой ЛТ).
9. Открытый левый поворот, дама-сбоку.

### ***Венский вальс.***

**Вариация А** (*конкурсная для группы – 1 год обучения*).

1. Правый поворот.

**Вариация В** (*конкурсная для группы – 2-3 год обучения*).

1. Правый поворот – 8 тактов.
2. Перемена вперед из правого поворота в левый – 1 такт.
3. Левый поворот – 6 тактов.
4. Перемена вперед из левого поворота в правый – 1 такт.

### ***Квикстеп.***

**Вариация А** (*учебная*).

1. Четвертной поворот Вп.
2. Поступательное шассе.
3. Лок степ вперед.
4. Типпл шассе Вл.
5. 2-4 лок степа назад.
6. Типпл шассе Вп.
7. 2-4 лок степа вперед.

**Вариация В** (*конкурсная для группа – 1 год обучения*).

1. Правый спин поворот.
2. Поступательное шассе.
3. Лок степ вперед.
4. Типпл шассе Вл.
5. 2-4 лок степа назад.
6. Типпл шассе Вп.
7. 2-4 лок степа вперед.



**Вариация С** (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 1 год обучения, конкурсная для группы – 2 год обучения).

1. 1-3 правого поворота.
2. Правый пивот поворот.
3. Лок степ вперед.
4. Четвертной поворот Вп.
5. Четвертной поворот Вл.
6. Поступательное шассе вправо.
7. Бегущее окончание.
8. Правый спин поворот.
9. Поступательное шассе.
10. Типпл шассе Вл.
11. Типпл шассе Вп.
12. 2-4 лок степа вперед.
13. Шаг вперед с ПН.
14. Левый шассе поворот.
15. Поступательное шассе.
16. Лок степ вперед.
17. Правый спин поворот.
18. Поступательное шассе.

**Вариация Д** (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения).

1. Бегущий правый поворот в ритме МББММББМББ.
2. Четвертной поворот Вп.
3. Четвертной поворот Вл.
4. Двойной левый спин.
5. Поступательное шассе вправо.
6. Бегущее окончание.
7. Лок степ вперед.
8. Правый поворот.
9. Правый спин поворот.
10. Ви 6 (закончить ДЦ).
11. Шаг вперед с ПН.
12. Быстрый открытый левый.
13. Четыре быстрых бегущих.

**Самба.**

**Вариация А** (учебная).

1. Левое основное движение.
2. Виски Вл. и Вп.
3. Променадный самба ход.
4. Боковой самба ход.
5. Променадный самба ход.
6. Боковой самба ход.
7. Теневые ботафого.

**Вариация В** (конкурсная для группы – 1 год обучения).

1. Фигуры 1-7 из «Вариации А».
2. Крисс кросс.
3. Самба ход на месте.
4. Крисс кросс.

**Вариация С** (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 1 год обучения, конкурсная для группы – 2 год обучения).

1. Вольта спот поворот дамы Вл. и Вп. (партнер – самба ход на месте с ПН и ЛН).
2. Ботафого в продвижении с ПН и ЛН.
3. Вольта в продвижении Вл.
4. Теневые ботафого с ЛН и ПН.
5. Виски Вл. и Вп. с поворотом Вл.
6. Левый поворот.
7. Левое основное движение.
8. Виски Вл. и Вп.
9. Променадный самба ход.
10. Боковой самба ход.
11. Повторить фигуры 9-10.
12. Теневые ботафого.
13. Крисс кросс (4 вольты в продвижении Вп.).
14. Крисс кросс (2 вольты в продвижении Вл.).
15. Самба ход на месте с ЛН.

**Вариация Д** (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения).

1. Фигуры 1-3 из «Вариации С».
2. Теневая ботафого с ЛН.
3. Вольта спот поворот дамы Вл. (партнер – 2 вольты в продвижении Вл.).
4. Раскручивание от руки.
5. Партнер – Виск с ПН, дама – поворот на 3 шагах.

6. 1-3 левого поворота.
7. Партнер – 4-6 левого поворота, дама – вольта спот поворот Вл.
8. Самба локи (партнер с ЛН, 3 такта).
9. Самба ход на месте с ПН.
10. Аргентинские кроссы (партнер с ЛН, 4 такта).
11. Корта джака (партнер с ЛН лицом в Ц, ритм – МББББББ).
12. Крисс кросс (2 вольты в продвижении Вл.).
13. Самба ход на месте с ЛН.

**Вариация Е** (*конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 3 год обучения*).

1. Фигуры 1-6 из «Вариации D».
2. Рок назад с ПН.
3. Коса в ритме – ММББМ.
4. Мэйпоул влево.
5. Самба локи (партнер с ЛН, 3 такта).
6. Самба ход на месте с ПН.
7. Теневые ботафого (4 такта).
8. Фигуры 10-13 из «Вариации D».

**Ча-ча-ча.**

**Вариация А** (*учебная*).

1. Тайм степ.
2. Закрытое основное движение.
3. Поворот под рукой Вп.
4. Нью-Йорк.
5. Спот поворот Вл.
6. Спот поворот Вп.
7. Три ча-ча-ча вправо.
8. Три ча-ча-ча влево.

**Вариация В** (*конкурсная для группы – 1 год обучения*).

1. Закрытое основное движение.
2. Поворот под рукой Вп.
3. Три ча-ча-ча вправо.
4. Чек из открытой КПП.
5. Чек из открытой ПП.
6. Поворот под рукой Вл.
7. Веер.

8. Ключка.
9. Три ча-ча-ча вперед.
10. Плечо к плечу (2 такта).
11. Поворот под рукой Вл.
12. Тайм степ (3 такта).

**Вариация С** (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 1 год обучения, конкурсная для группы – 2 год обучения).

1. Фигуры 1-11 из «Вариации В».
2. 3-10 открытого хип твиста (закончить в открытой позиции).
3. Открытый хип твист (закончить в открытой позиции).
4. Алемана из открытой позиции.
5. Тайм степ.

**Вариация D** (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения).

1. 1-5 открытого основного движения.
2. 11-15 правого волчка.
3. Закрытый хип твист (закончить в закрытой позиции).
4. 1-5 закрытого основного движения с поворотом Вл.
5. Фигуры 2-11 из «Вариации В».
6. Фигуры 2-3 из «Вариации С».
7. Турецкое полотенце.
8. Открытое основное движение.

**Вариация E** (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 3 год обучения).

1. 1-5 открытого основного движения (через ронд шассе).
2. Поворот на месте Вл.
3. ПН в сторону, ЛН приставляется к ПН с переносом веса (счет - 4,1).
4. Три ча-ча-ча (в открытой КПП, используя построение самба локов).
5. Партнер – шассе Вл., дама – поворот на 3 шагах.
6. Чек из открытой ПП.
7. Поворот на 3 шагах вправо.
8. Чек из открытой КПП.
9. Ронд шассе.
10. 6-10 открытого основного движения.
11. 1-5 открытого основного движения.
12. Соединение из правого волчка, левого волчка, правого волчка.
13. Закрытый хип твист (закончить в закрытой позиции).

14. 1-5 закрытого основного движения.
15. 1-2 поворота под рукой Вп.
16. 4-6 дробленого кубинского брейка в открытой КПП.
- 17.1-7 кубинского брейка в открытой КПП.
- 18.1-2 поворота под рукой Вп.
19. Фигуры 9-11 из «Вариации В».
20. Фигуры 7-8 из «Вариации D».

### ***Румба.***

#### **Вариация А (учебная).**

1. 1-3 основного движения в закрытой позиции.
2. Веер.
3. Ключка.
4. Чек из открытой КПП.
5. Чек из открытой ПП.

#### **Вариация В (конкурсная для группы – 2 год обучения).**

1. 1-3 основного движения в закрытой позиции.
2. 7-9 правого волчка.
3. Спираль.
5. Аида.
6. Шаги в сторону.
7. Веер.
8. Ключка.
9. Поворот под рукой Вл.
10. Поворот под рукой Вп.
11. Чек из открытой КПП.
12. Чек из открытой ПП.
13. Плечо к плечу (2 такта).
14. Поворот под рукой Вл.
15. 4-6 основного движения в закрытой позиции (с поворотом Вл.).

#### **Вариация С (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группа – 3 год обучения).**

1. 1-3 основного движения в открытой позиции.
2. Фигуры 2-14 из «Вариации В».
3. 4-6 открытого хип твиста.

#### **Вариация D (конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 3 год обучения).**

1. 1-3 основного движения в открытой позиции.
2. 7-9 правого волчка.
3. Спираль.
4. Аида.
5. Шаги в сторону.
6. Веер.
7. 1-3 ключки с выходом в теневую позицию.
8. Партнер – 4-6 основного движения в открытой позиции, дама – 4-6 открытого хип твиста.
9. 1-3 основного движения.
- 10.Чек из открытой ПП.
- 11.Поворот под рукой Вл.
- 12.Веер.
- 13.Алемана.
- 14.Лассо.
- 15.Раскрытие вправо и влево.
- 16.Закрытый хип твист с выходом в открытую позицию.

### *Джайв.*

#### **Вариация А** *(учебная).*

- 1.Фоллэвей рок.
2. Смена мест справа налево.
3. Смена мест слева направо.
4. Американский спин.
5. Стой – иди.

#### **Вариация В** *(конкурсная для группы – 1 год обучения).*

1. Звено.
2. Хлыст.
3. Фигуры 1-4 из «Вариации А».
4. Свивлы носок-каблук (ритм – ББМББМББББББББББ, начать роком с ЛН).
5. Стой – иди (два раза).

#### **Вариация С** *(конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 1 год обучения, конкурсная для группы – 2 год обучения).*

1. Звено.
2. Хлыст.
3. Смена мест справа налево.

4. Стой – иди.
5. Свивлы носок-каблук (начать с точки ЛН).
6. Американский спин.
7. Смена рук за спиной.
8. Смена рук за спиной (или удар бедром).
9. Американский спин.

**Вариация D** (*конкурсная для индивидуальных маршрутов обучения – 2 год обучения, конкурсная для группы – 3 год обучения*).

1. Звено.
2. Хлыст.
3. Смена мест справа налево.
4. Перекрученная смена мест слева направо.
5. Смена мест слева направо(1-2 болл чейндж).
6. Раскручивание.
7. Американский спин.
8. Закрученный хлыст.
9. Двойной хлыст.
10. Левый хлыст.
11. Променадные шаги (быстрые).
12. Перекрученный фоллэвей троувей (3-8).
13. Партнер – 2 кик болл чейнджа, дама – поворот на двух шагах (дважды).
14. Цыплячий ход (ритм – ММББББ).
15. Фигуры 12-13 из «Вариации D».