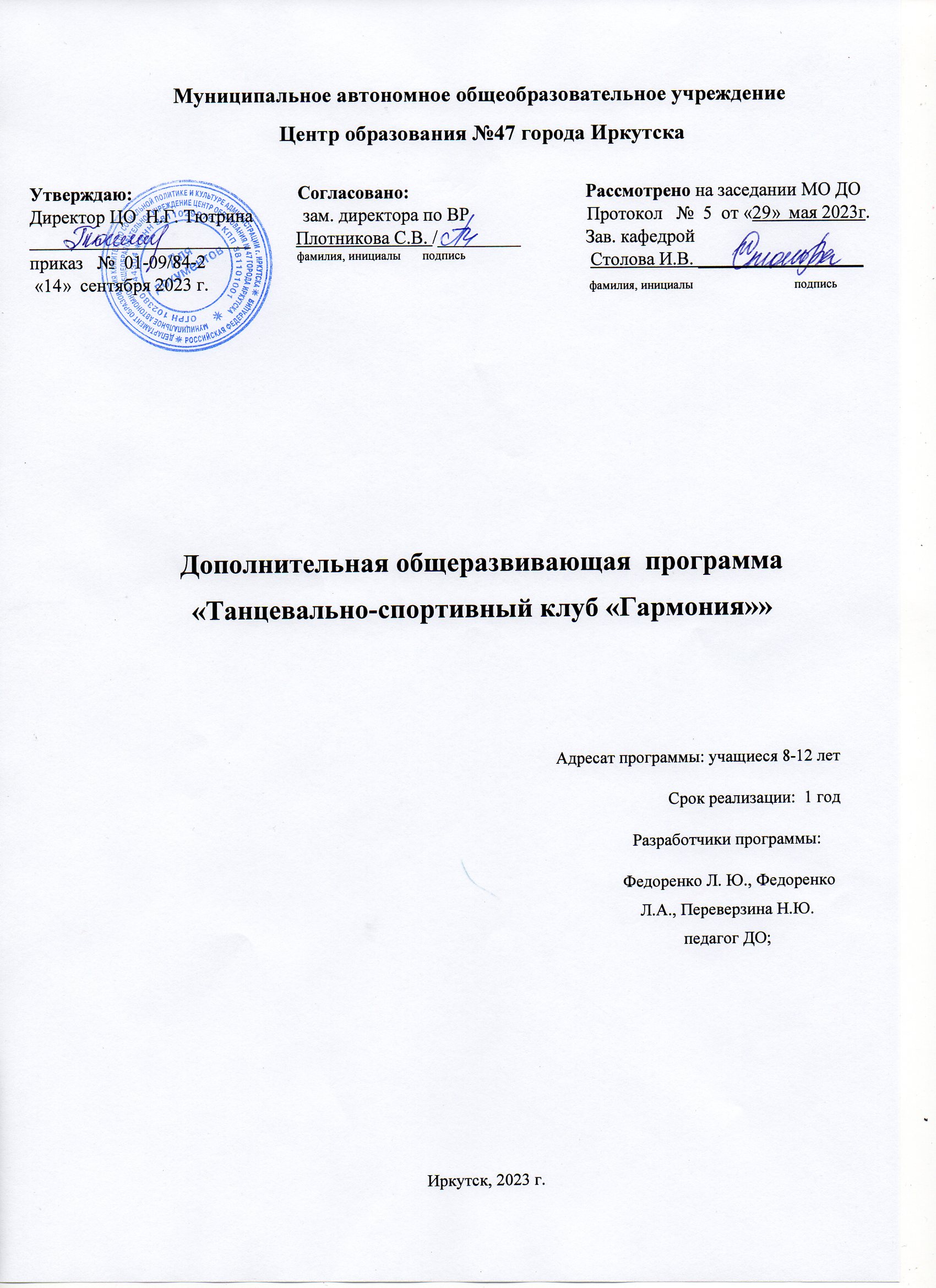
****

**1. Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023). «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего и дополнительного образования.

С нормами постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Программа составлена согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организациях с дополнительным образованиям детей.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам является обязательным для реализующих дополнительные общеобразовательные программы организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также индивидуальных предпринимателей. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).

Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых, ы Центре Образования №47 Г. Иркутска, согласно приказу Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых". Вступает в силу: 01.09.2022. Основывается на организации деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

**Направленность программы**

Программа «Танцевальный спорт» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению — предпрофессиональной, специальной, прикладной; по форме организации — индивидуально ориентированной, групповой, студийной, кружковой ,

по времени реализации — длительной подготовки.

**Отличительные особенности** **программы** основаны на новейших технологиях и инновациях (игровые методы) и направлены на подготовку и комплектацию танцевальных пар, спортивное танцевание. обучение технике бального танца, включение элементов бального танца, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам этикета, эстетике и сценическому движению.

Спортивная деятельность отличается от других видов деятельности целями, задачами и способами их достижения. Спортивная деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения воспитанников: их эмоциональной сферы и мотиваций, индивидуальных умений и темперамента, черт характера и волевых качеств, функциональных особенностей мышления, памяти, внимания. Отличительной особенностью программы является интеграция психологии физического воспитания и психологии спорта.

В процессе физического воспитания спортсмены учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Развивается двигательная память, мышление, воля и способности к саморегуляции психических состояний. На этапе углублённой подготовки воспитанники приобретают специальные качества, навыки, знания и умения. Развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке.

Бальные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно - техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

На 1-м году обучения подготовка детей ведется в следующих направлениях:

общая и специальная физическая подготовка, освоение простейших технических действий;

общая хореографическая подготовка средствами бальной хореографии и современного танца;

развитие ритмической координации;

техническая подготовка, построенная на основных принципах танцевальных передвижений в различных танцах, диско-танцах и подводящих элементов.

На 2-м-3-м году обучения основные направления подготовки сохраняются с усложнением - ритмическая подготовка направлена на освоение конкретного ритмического рисунка танцев разных композиций:

формирование структуры танца построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия;

начало формирования композиционного мышления;

увеличение объема технической базы, изучение и освоение фигур группы сложности «Е» - класс.

На 4-ом и в дальнейшем основные направления подготовки усложняются - ритмическая подготовка направлена на освоение конкретного ритмического рисунка танцев разных композиций:

увеличение объема технической базы, изучение и освоение фигур группы сложности «Д», «С» - классов

увеличение количества конкурсных танцев

**Адресат программы**

Группы 2-го и 3-го годов обучения формируются в зависимости от уровня подготовленности и освоения этапов учебной программы.

Окончательный отбор проводится после длительного времени специализированных тренировок - 2 -3 лет.

Значимые достоинства будущих воспитанников:

внутренняя собранность; волевое начало; умение концентрироваться; темперамент;

чувство ритма; координация. Воспитанник получает и усваивает тот объем информации, которого он достоин: по сознанию; подготовленности; дисциплинированности;

внимательности; желанию учиться; целеустремленности; трудолюбию.

Развитие этих качеств существенно изменяет позитивное значение индивидуума.

*Условия набора:* в учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься танцевальным спортом (и имеющие разрешение врача для занятий танцевальным спортом). Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся при наличии свободных мест. На 2-й и последующие годы возможен добор учащихся при условии сдачи контрольных нормативов предыдущего года.

**Цель программы 2-3 года обучения:**

освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение базовых

фигур танцев; специальная техническая подготовка и формирование стиля

выполнения фигур и танцев.

**Задачи:**

- освоить средние показатели тренировочных нагрузок,

- освоить базовые элементы средней группы трудности,

- освоить фигуры танцев,

- формировать понимание структуры танца, построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД).

- формировать композиционное мышление,

- освоить элементы всех танцевальных форм в простейших соединениях,

- укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма воспитанников,

- формировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца,

- углублять и соразмерять специальную физическую подготовку (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты),

- совершенствовать специально - двигательную подготовку (координацию, реакцию на движущийся предмет, - т.е. пар на паркете, владение паркетом),

- формировать умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно -отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой,

- участвовать регулярное в соревнованиях,

- воспитать морально - волевые и нравственно - этические качества,

- воспитать творческую активность, прививать необходимые гигиенические навыки.

**Срок освоения и реализации программы**

Количественный состав групп и часов занятий

2 этап - начальная специализация - 8 -12 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дней в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 2-3 г.об. | 3 | 6 | 216 |

***Форма обучения:*** очная

***Режим занятий***

2-3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

Возможно дополнительный час в неделю (работа с солистами или группой) для постановки концертных номеров согласно репертуарному плану и плану концертной деятельности.

***Формы организации обучения***

Формы занятий классифицируются по признакам:

**По педагогическим задачам:**

теоретическое занятие;

обучающее занятие;

тренировочное занятие;

контрольное занятие;

ударное занятие;

восстановительное занятие;

**По величинам нагрузки:**

ударное занятие;

среднее (оптимальное) занятие;

умеренное занятие;

разгрузочное занятие;

**По организации проведения:**

индивидуальное занятие;

фронтальное занятие;

групповое занятие;

самостоятельное занятие:

Занятия подразделяются на теоретические и практические занятия

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**В течение 2 этапа обучения дети научаться:**

выполнять базовые элементы средней группы трудности;

фундаментальные фигуры танцев;

структуру танцев;

элементы хореографических форм в простейших соединениях;

основы начальной теоретической и тактической подготовки;

средства музыкальной выразительности.

**В конце 2 этапа обучения дети получат возможность научиться:**

строить композиции танцев из фигур;

мыслить композиционно;

разделять фигуры на единичные технические действия (ЕТД); понимать музыку, согласовывать свои движения с музыкой; владеть паркетом.

использовать бальную хореографию в композициях;

применять специальные физические упражнения для совершенствования

базовой техники танцев;

выполнять сложные элементы и соединения;

«держать» психологические нагрузки;

строить отношения в паре, группе, тренером - преподавателем.

**Формы контроля:**

контрольные занятия;

открытое занятие;

тесты (теоретические и практические);

зачеты (теоретические и практические).

выступления на соревнованиях

выступления на концертах

**Способы определения результативности реализации программы**

Тематическое планирование занятий в группах по танцевальному спорту предусматривает проведение серии контрольных итоговых занятий, конкурсов, концертов. Они привязаны к цикличной структуре работы студии бального танца.

Основные цели подобных мероприятий это:

привлечение к занятиям широких масс детей, подростков и молодежи, сохранение контингента занимающихся в течение всего учебного года;

приобщение учащихся к танцевальной культуре, начальное хореографическое образование средствами бальной хореографии и массовых танцев;

текущий контроль за освоением изучаемого материала.

Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (октябрь, декабрь, февраль, май), с другой стороны - к праздничным или торжественным датам, участию в соревнованиях разного уровня. Интеграция с праздниками - актуальный метод подведения промежуточных уровней подготовки танцоров, стимуляции к дисциплине и качеству занятий.

Привязка к праздникам позволит избежать ситуации «контрольной работы». хотя «контрольные» тоже не исключаются и используются в зависимости от сложившегося стереотипа поведения, эмоционального состояния группы. «КР» может стать приоритетным вариантом, исполняя дисциплинирующую роль. Проведение контроля в рамках праздничных мероприятий предпочтительно, т.к. и количество и разнообразие тематики, и возможность сценарной проработки праздников существенно шире. Целесообразно создание новых форм с традиционной для конкретного коллектива тематикой («День юного танцора» и т.д.). Существенное значение имеет разнообразие наградного материала, характерное для праздничных и торжественных мероприятий. Значительное влияние на элементы системы осуществления контроля оказывает численный и возрастной состав детей. Требования к детям 6 - 9 лет и 13 - 14 лет отличаются по программе подготовки, количеству изучаемых танцев, сложности элементов, фигур, композиций

**Формы подведения итогов реализации**

Для танцоров 2-3 годов обучения квалифицированным подведением итогов циклов являются соревнования Федерации танцевального спорта Иркутской области, рейтинговые и клубные турниры различных уровней, график и результаты которых отражены в спортивных классификационных документах танцоров, сайте ФТСАРР , ФТСИО, ИГФТС. Концерты .

Совместное участие в соревнованиях по спортивным бальным танцам сближают тренера, воспитанника и родителей, ставят их в тесное содружество, единую команду для достижения поставленных целей. Участие детей во всех мероприятиях, поощряемое грамотами, медалями, кубками, дипломами, подарками стимулирует воспитанников и родителей, является эффективным, действенным и динамичным фактором результативности.

**2.ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Педагогические кадры: реализовывать дополнительную общеразвивающую программу может педагог, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках подготовки по направлению "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

**Методическое обеспечение программы**

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки занятий, семинаров, подборки диагностических методик и пр.);

-подборки видео- и аудиозаписей;

**Материально-техническое обеспечение программы**

- 2 зала для танцев. (Паркет, зеркала)

-интерактивная доска

-ВТ-колонки

-Планшет,

-проектор,

-музыкальный центр,

- видеокамеры,

-карты памяти,

-скакалки,

- мячи,

- гимнастические палки,

- книги

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинг в спорте.

В данной программе излагается учебный материал в полном объеме для групп начальной подготовки.

Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

Даны рекомендации по направленности тренировочных нагрузок, определению физической работоспособности с помощью тестов. Для оценки функциональной подготовленности также приведены тесты и показатели работоспособности.

В раздел «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести с юными спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и любви к своей Родине.

В разделах «Воспитательная работа» и «Психологическая подготовка» раскрываются основные методы нравственного воспитания спортсменов и их умения противостоять негативным явлениям, а также методы привития устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом.

**3.Учебный план**

**Этап начальной специализированной подготовки 2-3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Темы занятий | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Музыкально - ритмическая подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 36 |  | 36 |
| 3 | Структура танца | 8 | 2 | 6 |
| 4 | Основы стандартных танцев. | 2 | 2 | 6 |
| 5 | Техника медленного вальса,Венского вальса, квикстепа | 36 | 2 | 34 |
| 6 | Основы латиноамериканских танцев. | 2 | 2 | 6 |
| 7 | Техника ча-ча-ча, самба, джайва | 36 | 2 | 34 |
| 8 | Общая физическая подготовка | 34 |  | 34 |
| 9 | Общая практическая подготовка | 36 |  | 36 |
| 10 | Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований. | 4 |  | 4 |
| 11 | Физическая культура и спорт. История вида спорта.  Терминология в танцевальном спорте Правила организации и проведения соревнований. | 5 | *5* |  |
| 12 | Правила поведения в зале. Предупреждение спортивного травматизма.  Личная и общественная гигиена. | 3 | *3* |  |
|  | Итого: | 216 | 20 | 196 |

**4.Содержание программы**

**Музыкально - ритмическая подготовка (2ч)-**структура музыкального произведения;эстетика и сценическое движение.

Практика:

элементы классического экзерсиса;

особенности исполнения парного танца;

усложнения комплекса ритмических упражнений;

развитие танцевальной координации движений;

повороты, вращения



**Специальная физическая подготовка** **(36ч)**

СФП - служит для воспитания и поддержания физических качеств, специальной выносливости, быстроты, гибкости, силы и координации движения;

основные средства СФП - упражнения, близкие к технике танца, структурам движений.

взаимодействие в паре;

подводящие движения и фазы движений;

упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД (единых технических действий) при перемещении ЦМ (центра массы).

**Структура танца (8ч) -**изучение фигур (технических элементов внутри двух тактов.Исполнение вариаций (фигур внутри двух фраз);

**Изучение основ стандартных танцев** **(2ч) -**правильная осанка; стойка и линии тела; собранный внешний вид; элегантность, организованное, логическое, грациозное движение; технические элементы; фазы движений.

**Изучение основ латиноамериканских танцев(2ч)-**очередность шага; ритм, длительность; позиция ступни; работа ступни;технический элемент

**Техника медленного вальса, венского вальса, квикстепа(36ч)** Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Шаги шассе особенности стойки. Особенности исполнения .История

Медленный вальс (Waltz)

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигуры класса«E» | | |
| 3. | Reverse Turn | Реверсивный поворот |
| 5. | Whisk | Виск |
| 6. | Chasse from PP | Шассе из ПП |

Венский вальс (Viennese Waltz)

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Танец исполняется с «E» класса | | |
| 1. | Natural Turn | Натуральный поворот |

Квикстеп (Quickstep)

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигурыкласса«E» | | |
| 2. | QuarterTurntoLeft (HeelPivot) | Четвертной поворот влево (Каблучный пивот) |
| 3. | Natural Turn | Натуральный поворот |
| 4. | Natural Turn with Hesitation | Натуральный поворот с хэзитэйшн |
| 6. | Natural Spin Turn | Натуральный спин поворот |
| 7. | Progressive Chasse | Поступательное шассе |

**Техника ча-ча-ча, самба, джайва(36ч)** Техника самбыИстория. Танцы народов мира, Карнавал.Техника ча-ча-ча Музыкальные и технические, сравнительные характеристики. История. Техника джайва Музыкальные и технические сравнительные характеристики. История Темп Музыкальный размер

Самба (Samba)

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигуры класса«E» | | |
| 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) |

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигуры класса«Е» | | |
| 1. | RF and LF Forward Lock  LF and RF Backward Lock  Ronde Chasse  Twist Chasse (Hip Twist Chasse)  Slip Chasse (Slip-Close Chasse) | ­ 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. | Fan\* | Beep\* |
| 3. | Alemana | Алемана |
| 4. | 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 контр ПП |
| 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\* |

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 |

**Общая физическая подготовка(34ч)** всестороннее развитие организма, укрепление здоровь воспитанников, повышение уровня функциональных возможностей танцоров. Кроссы; бег; отжимания; прыжки на скакалке; упражнения с отягощениями;подтягивания и т.д.

**Общая практическая подготовка(36ч)** Отработка конкурсных вариаций и отдельных элементов**.**  Направлена на создание атмосферы конкурса спортивных танцев с присутствием зрителей. Создание условий для приобретения танцевальной парой навыков ориентирования на площадке в условиях приближённых к соревнованиям.

**Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований** **(4ч)** Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах, проведение контрольных и итоговых занятий интегрировано в цикличную структуру образователы дополнительной программы.

**Теоретические занятия(8ч)** Физическая культура и спорт в России. История вида спорта. Сведения о строении и функциях организма человека. Личная и общественная гигиена. Правила поведения в зале. Закаливание организма. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. Терминология в танцевальном спорте. Правила организации и проведения соревнований

**Формы контроля:**

контрольные занятия;

открытое занятие;

тесты (теоретические и практические);

зачеты (теоретические и практические).

выступления на соревнованиях

концертная деятельность

**Способы проверки:**

контрольные занятия;

открытые занятие;

тесты (теоретические и практические);

зачеты (теоретические и практические);

участие в концертах, фестивалях, смотрах танцевального творчества;

участие в соревнованиях.

**5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный модуль/курс | Количество часов в неделю | Количество часов в месяц | | | | | | | | | Всего часов | Промежуточная аттестация |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 2-3й год обучения | 6 | 26 | 26 | 24 | 24 | 18 | 24 | 26 | 26 | 22 | 216 | Контрольный урок  (сдача нормативов) |

**6.Учебно-тематическое планирование, 2-3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Темы занятий | Количество часов | |
|
| По разделу  Всего | По теме |
| 1 | Музыкально - ритмическая подготовка  структура музыкального произведения;  эстетика и сценическое движение. | 3  1+2 |  |
| структура музыкального произведения;  эстетика и сценическое движение. |  | 1 |
| элементы классического экзерсиса;  особенности исполнения парного танца |  | 1 |
| усложнения комплекса ритмических упражнений;  развитие танцевальной координации движений; повороты, вращения |  | 1 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 36 |  |
| Взаимодействие в паре |  | 4 |
| Упражнения на синхронность при ЕТД |  | 4 |
| Упражнения на синхронность при перемещении ЦМ |  | 4 |
| Виды шагов на полупальцах Виды бега |  | 4 |
| Наклоны Волны |  | 4 |
| Упражнения в равновесии на баланс |  | 4 |
| Вращения |  | 4 |
| Упражнения к М.В. Q |  | 4 |
| Упражнения S, C ha, J |  | 4 |
| 3 | Структура танца | 8 |  |
|  | Изучение фигур |  | 2 |
| Исполнение вариаций |  | 2 |
| Исполнение композиций |  | 2 |
| Техническая подготовка |  | 2 |
| 4 | Основы стандартных танцев. | 8 |  |
| Стойка и линии. Фазы движения |  | 2 |
| Подготовительные упражнения |  | 2 |
| Работа стопы |  | 2 |
| Направления в зале |  | 2 |
| 5 | Техника медленного вальса,  Венского вальса,  квикстепа | 36 |  |
| Постановка в пару |  | 1 |
| МВ Закрытые перемены  – Закрытая перемена с ПН  (из натурального поворота в реверсивный) |  | 2 |
| МВ – Закрытая перемена с ЛН  (из реверсивного поворота в натуральный) |  | 3 |
| Реверсивный поворот |  | 3 |
| МВ С использованием ИКТ, ЭОР https://www.ballroomgenie.com/ интерактивный урок Натуральный поворот |  | 3 |
| МВ Спин поворот |  | 3 |
| Соединение фигур |  | 3 |
| МВ Виск, шассе |  | 3 |
| Кв. Типьл шассе вправо |  | 3 |
| Кв. Четвертной поворот |  | 3 |
| Кв. Локк степ вперёд |  | 3 |
| Кв. Локк степ назад |  | 3 |
| В,В Натуральный поворот В,В |  | 3 |
| 6 | Основы латиноамериканских танцев. | 8 |  |
| очередность шага; |  | 1 |
| ритм, длительность; |  | 1 |
| позиция ступни; |  | 1 |
| работа ступни; |  | 1 |
| технический элемент |  | 1 |
| степень поворота; |  | 1 |
| построение элементов |  | 1 |
| положение в паре; |  | 1 |
| 7 | Техника ча-ча-ча, самба, джайва | 36 |  |
| самба |  |  |
| Положение в паре. Построение элементов |  | 1 |
| Подготовительные упражнения |  | 1 |
| Самба баунс Работа стопы |  | 1 |
| Виски |  | 1 |
| Вольта |  | 1 |
| Основной ход |  | 1 |
| Бота фого |  | 1 |
| Самба ход вПП |  | 1 |
| Вольта поворот |  | 1 |
| Соединение фигур |  | 4 |
| Ча-ча-ча |  |  |
| Основной ход |  | 1 |
| Шассе |  | 1 |
| Чек |  | 1 |
| Поворот вправо, влево |  | 1 |
| Хип твист |  | 1 |
| Клюшка |  | 1 |
| Фэн |  | 1 |
| С использованием ИКТ, ЭОР https://www.youtube.com/watch?v интерактивный урок Алемана |  | 2 |
| Соединение фигур |  | 3 |
| Джайв |  |  |
| Подготовительные упражнения |  | 1 |
| Шассе |  | 1 |
| Линк |  | 1 |
| Линк рок |  | 1 |
| Фоллэйвэй рок |  | 1 |
| Смены мест |  | 1 |
| Смена рук за спиной |  | 1 |
| Стой-иди |  | 1 |
| Соединение фигур |  | 3 |
| 8 | Общая физическая подготовка | 36 |  |
| Упражнения на развитие быстроты |  | 7 |
| Упражнения на развитие общей выносливости |  | 7 |
| Упражнения на развитие ловкости |  | 7 |
| Упражнения на гибкость и силу |  | 7 |
| Растяжка |  | 8 |
| 9 | Общая практическая подготовка | 36 |  |
|  | Практика латиноамериканских танцев |  | 18 |
|  | Практика стандартных танцев |  | 18 |
| 10 | Теоретическая подготовка | 9 |  |
|  | Физическая культура и спорт в России. |  | 1 |
| История вида спорта. |  | 1 |
| Сведения о строении и функциях организма человека. |  | 1 |
| Личная и общественная гигиена. |  | 1 |
| Закаливание организма |  | 1 |
| Правила поведения в зале |  | 1 |
| Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. |  | 1 |
| Терминология в танцевальном спорте. |  | 1 |
| Правила организации и проведения соревнований. |  | 1 |
|  | Аттестация. Участие в соревнованиях  Участие в концертах |
|  |
|  | Итого: | 216 | 16 |

**7 Оценочные материалы**

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Ряд авторов (Гришина М.В., Ляссотович С.И., Горбунова Г.М и др.) рекомендуют оценивать следующие показатели: внешний вид, подвижность в суставах, слух, состояние вестибулярного анализатора и др. Их необходимо учитывать при комплектовании групп для занятий танцевальным спортом. Критерии оценки внешнего вида, подвижности в суставах приведены в таблицах 1 и 2.

Успешность обучения в танцевальном спорте зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к танцевальном спорте много вращательных движений. Для определения состояния статокинетической системы в целом, особенно вестибулярного аппарата, рекомендуется применять ряд проб: сенсибилизированную пробу Ромберга, пробу Яроцкого, «отолитовую реакцию Вочека».

ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

Таблица1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Особенности телосложения и пропорции тела | Характеристика и оценка особенностей | | |
| хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| 1 | Длина шеи | длинная, нормальная | средняя | короткая |
| 2 | Форма спины | прямая | сутуловатая | сутулая |
| 3 | Длина ног | длинные, нормальные | незначительно короче нормальной длины | короткие |
| 4 | Форма ног | прямые или с небольшим искривлением голени | значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек | Х-образные, О-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра |
| 5 | Полнота ног | ниже средней упитанности | средняя упитанность | выше средней упитанности |
| 6 | Форма таза | узкий | средний | широкий |

ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Виды испытаний | Характеристика и оценка подвижности | | |
| хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| 1 | Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный) | Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону | Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100º | Нога поднимается ниже уровня 90º. Нога отводится в сторону с напряжением |
| 2 | Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической) | Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх | Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног | Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь |
| 3 | Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол | Вращение вправо более чем 90º | Вращение влево менее чем на 90º | Корпус мало скручивается |
| 4 | Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный) | Испытуемый головой касается коленей ног | Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол | Не достает кончиками пальцев до пола |
| 5 | Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника | Слабый прогиб в пояснице |

ОЦЕНКА СЛУХА

1.Выстукивание заданного ритма.

2.Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается: выполнил, не выпо

При построении многолетнего процесса подготовки танцоров необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин (таблица 3). Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных фигуристок, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

двигательных качеств

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных танцоров на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП) сводится по мнению Великой Е.А. (1990г.) к следующему:

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки в первые два года занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Значительно повысить эффективность подготовки танцоров позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент разучивается в основной части урока.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Биологический возраст. Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Возможна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретордантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

При отборе танцоров на этап начальной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма, которые приведены в таблице 20.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль является обязательным. К занятиям танцевальным спортом допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС. В таблице 37 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности, реализующие планируемую интенсивность нагрузок. В таблице 38 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (уд./мин.) | Направленность |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

ШКАЛА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность | Частота сердечных сокращений | |
| уд./ 10 с. | уд./ мин. |
| Максимальная | 30 и более | 180 и более |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации танцоров к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Эта проба очень проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5 минутного отдыха (Р1) в положении сидя. Затем выполняются 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

|  |  |
| --- | --- |
| Качественная оценка | Индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Функциональная подготовленность спортсмена определяется, прежде всего, состоянием его кислородно-транспортной системы. Осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсмена можно по следующим показаниям: минутный объём дыхания, кислородный пульс, МПК. Для этого могут быть применены следующие тесты: определение МПК. С помощью этого теста можно оценить величину общей физической работоспособности спортсмена. В основе методики лежит выполнение спортсменом нагрузки, мощность которой ступенчатообразно повышается вплоть до невозможности выполнять мышечную работу. На каждой ступени нагрузки производится забор выдыхаемого воздуха с целью определения величины потребления кислорода. Абсолютным критерием достижения испытуемым кислородного «потолка» является наличие плато на графике зависимости величины потребления кислорода от мощности физической нагрузки.

Для определения физической работоспособности спортсменов может быть использован тест PWC170. Физическая работоспособность в тесте выражается в величинах той мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 уд./мин. Испытуемому предлагается выполнить две пятиминутные нагрузки разной мощности /W1 и W2/ с перерывом 3 минуты. В конце каждой нагрузки определяется ЧСС /f1 и f2/, величина PWC170 определяется по формуле:

PWC170=W1+(W2-W1)3.

Лабораторные исследования общей физической работоспособности по тесту PWC170 и показателю максимальной аэробной мощности указывают на наличие у спортсменов данного вида спорта высокоразвитой кардиореспираторной производительности.

Количественно оценить восстановительные процессы после дозированной мышечной работы можно с помощью Гарвардского степ - теста. Физическая нагрузка задается в виде восхождения на ступеньку 50 см. у мужчин и 43 у женщин. Время восхождения 5 минут. Частота - 30 раз в минуту. Функциональная готовность спортсмена оценивается путём подсчёта ЧСС. Регистрация её ведётся в положении сидя на второй, третьей и четвёртой минутах восстановительного периода, при этом подсчитывается сумма пульса за первые 30 секунд каждой минуты. Результаты выражаются в виде индекса теста:

t100(f1+f2+f3) L, t-время восхождения, f-пульс за первые 30 сек. каждой минуты.

Для исследования функционального состояния организма может быть применена ортостатическая проба. Тест основан на использовании изменения положения тела в пространстве. Реакцией на ортостатическую пробу является учащение пульса. Если ЧСС не превышает 89 уд./мин. реакция считается нормальной. Для оценки функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы проводятся следующие тесты:

1) Индекс Рюффье (ГДР) I=(P1+P2+P3-200) 10

После 5 мин. покоя регистрируется пульс, сидя за 15 сек. и умножается на 4=Р1; затем выполняются 30 приседаний за 30сек. и сразу стоя подсчитывается пульс за 15 сек.4=Р2. Отдых одна минута сидя и подсчёт пульса за 15 сек.4=Р3. Показатели: (отлично)-меньше 0; (хорошо)-0-5; (удовлетворительно)-5-10; (плохо)-10-15; (очень плохо)-больше 15.

2) Тест Добровольского – выполняется 4 упражнения в течение 5 мин.

а) 36 приседаний – 30 сек.

б) максимальный бег на месте 30 сек.

в) бег в темпе 150 шагов в мин. – 3 мин.

г) прыжковая имитация в темпе 60 шагов в мин.-1мин. ЧСС подсчитывается за 30 сек. сразу после работы, через 2 и 4 мин. отдыха.

Тест физической готовности: ТФГ=

(Отлично)-107-116;

(Хорошо)-97-100;

(Удовлетворительно)-87-96;

(Плохо)-86 и ниже.

Проводить тестирование следует несколько раз в год и сравнивать показатели.

КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

( ПО АГАПОВОЙ В.В.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Характеристика и оценка | | |
| Хорошо | Удовлетворительно | Плохо |
| Оценка особенностей внешнего вида | | | |
| Длина шеи | Нормальная | Средняя | Короткая |
| Форма спины | Прямая | Сутуловатая | Сутулая |
| Длина ног | Длинные, нормальные | Незначительно короче нормальной длины | Короткие |
| Форма ног | Прямые с незначительным искривлением икр, голени | Значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек | Х-образные, О-образные выступание внутренних надмыщелоков бедра |
| Полнота ног | Нижнесредняя упитанность | Средняя упитанность | Выше средней упитанности |
| Форма таза | Узкий | Средний | Широкий |
| Подвижность в суставах | | | |
| Подвижность тазобедренного сустава.  Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону | Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону | Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100º | Нога поднимается ниже уровня 90º и отводится в сторону с напряжением |
| Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция | Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх | Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх | Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь |
| Активное скручивание корпуса, без смещения ног | Вращение вправо или влево более чем 90º | Вращение вправо или влево менее чем на 90º | Корпус мало скручивается |
| Гибкость позвоночника. (Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе) | Головой касается коленей ног | Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола | Не достает кончиками пальцев до пола |
| Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору) | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника | Слабый прогиб в пояснице |
| Состояние статокинетической системы | | | |
| Проба Ромберга  Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед | | Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание | Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону |
| Проба Яроцкого  Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду | | Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения | Падение после 2 оборотов |
| Отолитовая реакция Вочека  Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90 градусов.  Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться | | Сохранение равновесия, легкое покачивание | Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом |
| Оценка слуха | | | |
| Выстукивание заданного ритма | | Выстукивает правильно | Выстукивает не правильно |
| Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом | | Ходьбой четко выражает темп музыки | Не выражает темп музыки |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Элементы | Кол-во попыток | Требования к выполнению | Оценка |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2 | 110 см и менее  140 см и более | Низкая  Высокая |
| 2 | Подъем туловища в прямой сед | 1 | 8 и менее раз за 20 сек.  14 и более раз за 20 сек. | Низкая  Высокая |
| 3 | Бег 30 м с высокого старта | 1 | Свыше 6 сек  До 6 сек | Незачет  Зачет |
| 4 | Челночный бег | 1 | 10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек.  Более 20 сек. | Незачет  Зачет |
| 5 | «Складочка» в положении стоя | 1 | На счет 10  Менее 10 счетов | Зачет  Незачет |
| 6 | Мостик из положения лежа | 1 | Высокий мостик 10 сек.  Низкий мостик или менее 10 сек. | Зачет  Незачет |
| 7 | Прыжки на скакалке | 1 | 30 раз подряд  менее 30 раз подряд | Зачет  Незачет |
| 8 | Пистолетик на правой и левой ноге | 1 | 10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу  менее 10 раз или с подставлением свободной ноги | Зачет  Незачет |
| 9 | шпагаты | 1 | Правильное выполнение любого шпагата  Согнутые колени  Шпагат не до пола, колени согнуты | 5 баллов  4 балла  3 балла |
| 10 | Ласточка на правой и левой ноге | 1 | На счет 10, ноги прямые  сохранение равновесия менее 10 счетов | Зачет  Незачет |
| 11 | Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги | 2 | 360º  менее 360º | Зачет  Незачет |
| 12 | Перекидной прыжок | 2 | Приземление на 1 ногу | Зачет  Незачет |

НОРМАТИВЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Баллы | Мальчики | Девочки |
|  |  |
| Общая физическая подготовка | | | |
| Бег 30 метров (сек.) | 5 | 7,2 | 7,4 |
| 4 | 7,4 | 7,6 |
| 3 | 7,8 | 7,8 |
| 2 | 8,0 | 8,0 |
| 1 | 9,0 | 8,1 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
|  | | | |
| Челночный бег 3х10 (сек.) | 5 | 9,6 | 9,8 |
| 4 | 9,8 | 9,9 |
| 3 | 9,9 | 10,0 |
| 2 | 10,0 | 10,1 |
| 1 | 10,1 | 10,2 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
|  | | | |
| Прыжки в длину с места (см.) | 5 | 100 | 100 |
| 4 | 98 | 99 |
| 3 | 97 | 98 |
| 2 | 96 | 97 |
| 1 | 95 | 96 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
|  | | | |
| Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 24 | 22 |
| 4 | 23 | 21 |
| 3 | 22 | 20 |
| 2 | 21 | 19 |
| 1 | 20 | 18 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
|  | | | |
| Подъем туловища (количество раз в мин.) | 5 | 12 | 11 |
| 4 | 11 | 10 |
| 3 | 10 | 9 |
| 2 | 9 | 8 |
| 1 | 8 | 7 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Отжимания  (количество раз в мин.) | 5 | 11 | 7 |
| 4 | 10 | 6 |
| 3 | 9 | 5 |
| 2 | 8 | 4 |
| 1 | 7 | 3 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

Стандартная программа тестирования включает:

бег 30 м со старта; 2) бег на 1000 метров; 3) челночный бег 3х10 м; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из виса на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1) Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег на 1000 метров. м. Условия те же.

3) Челночный бег 3х10 м. с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывая количество беговых шагов. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде “Марш” спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины (и умножается на 2) .

5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

7) Прыжки с «прибавками». Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжки в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить прибавки.

На расстоянии ¼ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии ¾ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

9) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старт. Положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком « + », если выше – со знаком « - ».

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Комплекс упражнений, используемых для развития

координационных способностей танцоров

(А.В.Кузнецов, А.К. Тихомиров)

Беговые, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые под метроном, под музыку.

Упражнения на время исполнения двигательного действия (по методике Е.Ю. Розина).

Симметричные и асимметричные прыжки типа «классиков» с максимальной скоростью, в половину скорости; упражнения на точность приземления.

Воспроизведение музыкального ритма хлопками рук и выстукиванием ног; исполнение в процессе ходьбы движений, воспроизводящих музыкальные ритмы.

Вращение на месте переступанием (на 180, 360, 540, 720 градусов) в обе стороны с закрытыми глазами на «точность поворота»; вращение на месте переступанием (5 и 10 оборотов) с максимальной скоростью, в 2 раза медленнее; прыжки (туры) с поворотом на 90, 180, 270, 360, 540 градусов в обе стороны «на точность», тоже с закрытыми глазами.

Челночный бег 6х9 метров за определённое время от лучшего результата; фиксация статических поз («пистолетик», «ласточка», «цапля», ) в течение 3, 5, 8 секунд с различным положением рук и свободной ноги (игра «фигура во времени»).

Броски мячей разного веса на точность попадания в цель.

Ходьба по узкой (7 см) скамейке за назначенное время.

Игры для развития сенсомоторики: «дружный хлопок», «точное построение», «считать время», «пятнашки – жди время», «рукопожатие», «запуск спутника», «точней прыжок».

Игры для проявления свойств внимания: «спор зимы и весны», «перестрелка», «охотники и утки», «невод», «круговая охота», «запомни своё место в строю», «запомни много команд», «запрещённые движения», «делай наоборот», «посчитай флажки».

Электронные игры типа «Ну, погоди!» и телевизионные (с применением телеприставки).

Методики – упражнения: минимальное приращение временного интервала; минимальное приращение пространственного интервала; минимальное приращение усилия при прыжке вверх с места на тензоплатформе; самоконтроль быстроты сенсомоторного реагирования; восприятие и воспроизведение по памяти совершаемых действий по пространственным, временным и динамическим характеристикам движения.

**Дополнительные рекомендованные нормативы по Специальной физической подготовке.**

**(Могут приниматься в течение года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВ | ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ |
| 1. | Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 с | Грудь плотно касается бедер спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения |
| 2. | Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка, ноги на ширине плеч, держать 3 с | Одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения |
| 3. | Перевод (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке | Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный |
| 4. | Шпагат правая (левая) держать 5 с | Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения |
| 5. | Прямой шпагат правая (левая), держать 5 с | Бедро плотно касается пола, туловище вертикально, таз назад не уводить |
| 6. | Высокое равновесие на носке правой (левой), держать 10 с | Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце |
| 9. | Прыжок толчком двумя, руки на поясе | На высоту 52см и выше, с хорошей осанкой, прямыми носками, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания |
| 10. | Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 с | 60 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с | 12 раз, полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое |
| 12. | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 с | 12 раз, без разгибания, с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок |
| 13. | Прогибания назад лежа на животе за 15 с | 12 раз, руки соединены, прямые, амплитуда 135 град (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь |

**8. Методические материалы**

**СЦЕНАРИЙ БАЛА**

**(Для учащихся 2-3год обучеия)**

**Федоренко Леонид Алексеевич, педагог дополнительного образования МАОУ ЦО 47 г. Иркутск**

Действующие лица (одеты в исторические костюмы 18 века):

-1-й церемониймейстер

-2-й церемониймейстер

- Хозяйка бала

**-** Хозяин бала

**Бал**

**Оформление актового зала:**

Установлен специальный свет, столы круглые, накрытые скатертями, подсвечники со свечами. За две недели до праздника объявляется конкурс на лучший рисунок- оформление программы бала. Лучшие рисунки используются для программы. Они лежат на столах. (Приложение 5)

В фойе фуршет (соки, вода, фрукты, конфеты)

На стенах красиво оформленные правила этикета:

Элементы танцевального этикета, необходимые для участия в бале; (Приложение1)

Элементы светского этикета, необходимые для участия в бале; (Приложение2)

Элементы бального этикета, необходимые для участия в бале. (Приложение3)

Исторические сведения (Приложение4)

Участники бала и гости заняли места в зале (подготовленные для каждого класса)

Приглушённый свет.

**Звучит музыка Менуэт.**

Входят два церемониймейстера с канделябрами. Они исполняют танец, ставят канделябры на стол.

1-й церемониймейстер:

Мельканье люстр и зыбь зеркал

Слились в один мираж хрустальный

И веет, веет ветер бальный

Теплом душистых опахал.

2-й церемониймейстер:

По традиции наш бал открывает танец полонез.

1-й церемониймейстер:

Дайте руку, пани, как опасно,   
Словно страсть, отлитая в железе,   
Вы идете нежно, тонко, властно   
В королевском танце – полонезе

**Звучит полонез** (пары из разных классов выходят торжественным шествием, по окончанию - рассаживаются по своим местам или остаются стоять в две шеренги.)

1-й церемониймейстер:

Хозяйка и хозяин бала начинали вальс. Через несколько туров вальса к ним присоединялись остальные пары.

2-й церемониймейстер:

Мы приглашаем хозяина и хозяйку бала.

**Звучит мелодия вальса. Пары исполняют венский вальс**.

1-й церемониймейстер:

Открылся бал. Кружась, летели   
Четы младые за четой;   
Одежды роскошью блестели,   
А лица - свежей красотой.

Хозяин бала:

Мы рады приветствовать Вас на этом замечательном празднике.

Хозяйка бала:

Мы надеемся, что вам понравится и запомнится ваш первый бал.

Хозяин бала:

Каждый класс подготовил специальный танец, который блистательно исполнит.

Хозяйка бала:

А мы сможем выбрать лучший, а так же выбрать принцессу бала и самого элегантного кавалера.

Хозяин бала:

Передаём бразды правления церемониймейстерам.

1-й церемониймейстер:

                    Ритмами, ритмами, ритмами  
                    Стелется бал,  
                    Слитными, слитными, слитными  
                    Стилями пар…

2-й церемониймейстер:

                    Сбудутся, сбудутся, сбудутся  
                    Наши мечты,  
                    Будто бы, будто бы, будто бы  
                    Я – это ты,

1-й церемониймейстер:

                    В сторону, в сторону, в сторону  
                    Шорох носков,  
                    Поровну, поровну, поровну  
                    Ворохом снов…

2-й церемониймейстер:  
                    Из-за ли, из-за ли, из-за ли  
                    Тактами вдруг,  
                    Визами, визами, визами  
                    Выдержан круг,

1-й церемониймейстер:

Руки на талию, ну-ка за мной повтори,

1-й и 2-й вместе:  
                     
                    И раз два три... раз, два, три... раз, два, три... раз, два, три…

**Звучит музыка. Группа исполняет вальс цветов.**

2-й церемониймейстер:

Мы приглашаем Ребят для исполнения Медленного вальса

**Исполняют Медленный вальс**.

1-й церемониймейстер:

В этом зале собрались сегодня добрые друзья. И поэтому танец, который исполнит

Пары очень символичен.

2-й церемониймейстер:

«Круг друзей»

**Исполняют «Круг друзей»**

1-й церемониймейстер:

Движенье, ритм, мелодия, шаги,  
Вперед, назад и поворот,  
Прогиб, рывок и взмах руки,  
Кто танцевал – тот все поймет

**Медленный фокстрот-показательный танец солистов ансамбля бального танца «Гармония»**

2-й церемониймейстер:

Как танцевать – подскажет тело,  
Когда присесть, взмахнуть рукой.  
Начнешь движения не смело,  
Потом заметишь за собой

Непринужденность, наслаждение,  
Желанье двигаться, кружится,  
Эмоций взлет и настроение –   
Не сможешь в это не влюбиться!

1-й церемониймейстер:

Исполняется танец «Падеграз»

**Исполняется танец «Падеграз»**

1-й церемониймейстер:

Сегодня в вальсе кружатся дома,  
По танцплощадке Штраус вьюжит,  
В природе, сердце искрится весна,  
Сегодня праздник тех, кто с танцем дружен!

2-й церемониймейстер:

**Исполняют «Хастл»**

1-й церемониймейстер:

И, как зари румянец дальный  
Иль дней былых немая речь,  
Меня пленяет вихорь бальный  
И шевелит мерцанье свеч

2-й церемониймейстер:

Фигурный Вальс

**Исполняют Фигурный Вальс**

1-й церемониймейстер:

Танец – это несравненно,  
Если часто в ритм кружиться,  
Танец может постепенно  
В смысл жизни превратиться!

**(показательный танец)**

2-й церемониймейстер:

Всегда найдется время для себя,  
Мелодия повсюду будет звать,  
Освобождая от загруженного дня,  
Маня отбросить все и танцевать…

**Быстрый фокстрот -показательный танец солистов ансамбля бального танца «Гармония»**

1-й церемониймейстер:

И нас ласкает звёздный свет

Улыбками лучатся лица

Минует много дивных лет

А вальс заветный будет длится.

**Венский вальс-** **показательный танец ансамбля бального танца «Гармония»**

1-й церемониймейстер:

Настало время подвести итоги. Приглашаем хозяйку и хозяина бала.

Выходят хозяйка и хозяин бала.

Хозяйка:

Провозглашаем вердикт жюри!

(Каждый класс награждается в своей номинации, например: «Грация и совершенство»,

«Музыкальность и выразительность» и т.д)

Хозяйка:

Самым элегантным кавалером признан\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Вручается памятный приз)

Хозяин:

Принцессой Бала названа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Вручается памятный приз)

Хозяйка бала:

Музыкой полнится сфера,  
Сладкой мелодией манит.  
Ритм, исходящий из сердца,  
Повелевает умами.

Хозяин бала:

Легкость, дыханье свободы,  
Сила и радость движенья –  
Преодолеть беззаботно  
Грешной Земли притяженье.

1-й церемониймейстер:

Пластика, грация, ловкость  
Вмиг превращаются в чувство.  
И без единого слова  
Провозглашают о чуде.  
  
2-й церемониймейстер:

Пола обманчивый глянец…  
Пары в нарядах стекутся.  
Танец! Божественный танец!  
Высшее в мире искусство!

**Общий венский вальс. Приглашение на фуршет, игры, танцы**.

**Приложение 1**

**Элементы танцевального этикета, необходимые для участия в бале**

1. Участникам бала необходимо следить за осанкой и положением рук.

2. Необходимо быть учтивым как по отношению к своей партнёрше, так и ко всем остальным.

3. Следует избегать столкновений с другими парами и стараться не задевать за неподвижные конструкции и оборудования зала.

4. Не рекомендуется покидать зал перед началом танца.

5. Не рекомендуется выходить из танца до его окончания, если на то нет веских причин.

6. Во время танца неуместно излишне далеко расходиться или демонстративно приближаться друг к другу, а также откровенно обниматься.

7. Запрещается танцевать другой танец, нежели объявленный ведущими.

8. Запрещается нарушать направление движения танца.

**Приложение 2**

**Элементы светского этикета, необходимые для участия в бале**

1. На официальную церемонию не опаздывают - это неуважение к Хозяевам и Почётным гостям.

2. Одежда участников бала должна быть нарядной: дамы в вечерних платьях, кавалеры в костюмах, перчатки желательны.

3. На балу приветствуется вежливость, галантность, учтивость.

4. При обмене приветствиями, сначала кавалеры приветствуют дам поклоном, затем дамы, после книксена, могут протянуть руку для рукопожатия.

5. Бал сопровождается определённой манерой разговаривать. Недопустим громкий, резкий разговор, запрещено употребление ненормативной лексики. Кавалерам рекомендуется делать дамам комплименты.

6. На балу важно не только красиво танцевать, но также грациозно ходить и стоять. Не следует прислоняться к стенам и колоннам. Кавалерам не стоит держать руки в карманах. Ни в коем случае нельзя жевать! Есть конфеты, фрукты и др. следует только в специально предназначенных для этого местах.

7. При входе в бальный зал следует отключить мобильные телефоны и снять наушники.

8. Ни в коем случае не разрешается бегать по залу, особенно через его центр.

**Приложение 3**

**Элементы бального этикета, необходимые для участия в бале**

1. Одежда участников должна соответствовать классу ответственности бала.

2. Всем участникам необходимо выполнять просьбы и требования Главного и Зального церемониймейстера, Хозяйки и Хозяина бала.

3. Первый танец, вальс первого отделения открывают Хозяин и Хозяйка бала, все гости вступают в этот танец после того, как Хозяин и Хозяйка сделают три тура вальса.

4. Приглашение к танцу начинается с поклона приглашающего лица. Ответ на приглашение также сопровождается поклоном.

5. После приглашения кавалер выводит даму в танцевальную зону с соблюдением всех правил этикета.

6. При движении «под руку» рука дамы не должна обвиваться кольцом вокруг руки кавалера, не следует также виснуть на локте кавалера.

7. По окончании танца кавалер должен проводить даму на то место, где он её приглашал или любое другое место по желанию дамы.

8. Не рекомендуется покидать зал перед началом танца.

9. Не рекомендуется покидать танцевальный ордер (партнёра) во время танца.

10. Необходимо, безусловно, выполнять требования Главного и Зального церемониймейстера

**Приложение 4**

В России балы начали устраивать по указу Петра I с 1718 года. Они назывались ассамблеями.

Осваивалось танцевальное искусство медленно. Читаем у А. Пушкина в повести "Арап Петра Великого": "Во всю длину танцевальной залы дамы и кавалеры стояли в два ряда друг против друга; кавалеры низко кланялись, дамы еще ниже приседали: прямо против себя, потом, поворотясь направо, потом налево и так далее". Постепенно танцы стали разнообразней, вошел в употребление польский полонез. Его основу составляли плавные движения, поклоны и реверансы. Начинался бал менуэтом - медленным изящным танцем.

После смерти Петра I в России закончилась эпоха ассамблей и началась эпоха балов. Бальный сезон длился с Рождества и до последнего дня масленицы, в остальное время балы устраивались по особым случаям.