

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №594
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 594
Агафонова Н.В.
Приказ № 43 о/д от 16.05.2017 г.

(подпись)

МП

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
ГБОУ школы № 594

Протокол № 6 от 15 мая 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ**

**«БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»
(1-ый ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

педагога дополнительного образования
для оказания платных образовательных услуг

ПАВЛОВОЙ Е.О.

(Ф.И.О.)

2017-2018 учебный год

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Бальный танец

Овладение элементами бальных и современных танцев несет в себе большой эмоциональный заряд. Повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, доброжелательность, внимательность к другим.

1. Задачи спортивной подготовки:

Задачи:

- а) всестороннее гармоничное развитие (физическое и духовное)
- б) развитие эстетических качеств, вкуса, чувства прекрасного.
- в) формирование спец. Занятий и навыков, необходимых танцору-любителю для успешных выступлений на соревнованиях.
- г) воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

2. Содержание спортивной подготовки.

Физ. подготовка - высокая работоспособность, точная координация движений, скоростная и физическая выносливость, гибкость.

Тех. подготовка - освоение техники основных шагов в st и 1a, грамотное исполнение базовых фигур, изучение "ведения" в паре, создание правильной "стойки" в паре, освоение композиций.

Психологическая подготовка - формирование правильного отношения к занятиям, нагрузкам, заданиям, умение мобилизоваться в экстремальной обстановке соревновательного периода, развитие волевых качеств, создание психологически нормальных отношений в паре.

Теоретическая подготовка - формирование у танцоров спец.знаний, необходимых для успешных выступлений, хорошая и полная усвояемость материалов семинаров, сборов, конгрессов.

Интегральная подготовка - приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу, надежности выступлений.

3. принципы спортивной подготовки.

- а) Общепедагогические
- б) Спортивные
- с) Методические

- Избыточность (включение в тренировку элементов повышенной сложности, трюки, большие нагрузки)
- Моделирование (широкое применение различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренированном

процессе)

- Централизация (подготовка наиболее перспективных танцоров (пар) на сборах, семинарах с привлечением к работе лучших специалистов)

Возрастные особенности обучения и тренировки на различных этапах многолетней подготовки.

8 лет (Возрастные особенности):

- позвоночный столб обладает большой гибкостью и неустойчивостью изгибов,
 - суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен
 - крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, затруднены мелкие и тонкие движения
 - продолжительность внимания-15 мин.
 - Особенно велика роль подражательных и игровых рефлексов
 - Нет согласованности между чувством музыки и двигательными элементами
- Методические особенности обучения:** Нагрузка должна быть небольшая, дробного характера. Занятие должно быть многоплановым, эмоционального характера Основные методы обучения - наглядный, игровой, с идеальным показом.

При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделяется координации движений.

9-11лет (Возрастные особенности):

- Двигательные функции должны быть очень высокого уровня
- Значительного развития достигает кора головного мозга, слово имеет все большее значение
- Хорошо воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.

Методические особенности обучения:

Необходимо использовать этот период для обучения новым, в т.ч. сложным движениям. Все большее значение приобретают словесные методы.

12-15лет (Возрастные особенности):

- Наблюдается ускорение роста длины тела, происходит формирование фигуры
- Временно ухудшается координация, и др. физические качества
- В поведении наблюдается преобладание возбуждения над торможением.

15-18лет (Возрастные особенности):

- Высокая степень функционального совершенства.

В этом возрасте можно достигать самых высоких результатов

Структура учебно-тренировочной подготовки:

Подготовительная часть:

- I. Фрагмент - упражнения по кругу (спортивные виды ходьбы, бег, танцевальные шаги)
- II. Фрагмент - упражнения у опоры и на середине (общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, хореографические упражнения - плие, жете, батманн, тандю)
- III. Фрагмент - упражнения на середине (упражнения для рук, повороты, прыжки).
- IV. Основная часть:
- IV. Фрагмент - танцевальные шаги (техника исполнения)
- V. Фрагмент - танцевальные фигуры (техника исполнения)

Планирование учебно-тренировочной работы по годичным циклам.

Годичный цикл делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Основные соревнования должны проходить в соревновательном периоде, а контрольные и учебно-тренировочные в подготовительном периоде. Подготовительный период предполагает несколько этапов:

- Общефизическая подготовка (силовая и скоростная выносливость, работа над техникой основ, ведение и дружность в паре, составление и отработка композиций)
- Соревновательный период (подготовка и участие в соревнованиях, накат программы, работа над характером танца, индивидуальная подготовка, отработка наклонов, выходов, шоу-номеров, психологическая подготовка)
- Переходный период (восстановительные процедуры, шлифовка отдельных элементов, замена неудавшихся частей композиций).

Содержание работы по этапам подготовки и группам.

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ –

I. Предварительная подготовка (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

- 1) Формирования правильной осанки, укрепление здоровья
- 2) Разносторонняя общая физическая подготовка
- 3) Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными танцами, воспитание дисциплинарности, аккуратности и старательности.
- 4) Начальная техническая подготовка, освоение основных танцевальных шагов, танцевальных элементов, диско

движений, полек; выработка чувства ритма, умения слушать музыку.

5) Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Примерное учебно-тренировочное планирование
Группа начальной подготовки – предварительная подготовка
(1 год обучения), возраст 4-6 лет.

<i>Неделя</i>	<i>Кол-во уроков</i>	<i>Тема урока</i>
1 неделя	3	Разучивание элементов разминки. ОФП. Упражнения на ковриках. Отработка изученных элементов.
2 неделя	3	Разминка. Танец «Петушок». ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Повторение и отработка.
3 неделя	3	Разминка. Танец «Петушок», разучивание танца «Папуасы». ОФП. Упражнения на ковриках. Отработка выученного материала.
4 неделя	3	Разминка. Разучивание танца «Птички». ОФП. Упражнения на ковриках Разминка. Разучивание танца «Стирка»
5 неделя	3	Повторение и отработка пройденного. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Танцевальные этюды: «Паучок», «Стирка».
6 неделя	3	Повторение пройденного. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Разучивание танца «Диско».
7 неделя	3	Отработка выученных этюдов. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Танец «Разбойники»
8 неделя	3	Повторение пройденного. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Разучивание ритмичных шагов.
9 неделя	3	Разминка. Повторение пройденного. ОФП. Занятия на ковриках. Разминка. Разучивание новых элементов.
10 неделя	3	Разминка. Отработка танцевальных этюдов. ОФП. Растяжка на ковриках. Разминка. Подскоки, галоп.
11 неделя	3	Повторение пройденного. ОФП. Упражнения со скакалкой. Разминка. Разучивание танца «Макарэна».
12 неделя	3	«Макарэна». Ритм, счет. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Постановка новогоднего номера.
13 неделя	3	Повторение пройденного. ОФП. Растяжка. Прыжки Разминка. Отработка новогоднего номера.

14 неделя	3	Новогодний номер. Отработка. ОФП. Упражнения со скакалкой. Разминка. Повторение танцевальных этюдов.
15 неделя	3	Репетиция. ОФП. Упражнения на ковриках. Открытый урок.
16 неделя	3	Новогоднее выступление. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Танцевальные этюды.
17 неделя	3	Разминка. Повторение пройденного. ОФП. Упражнения на укрепление мышц спины. Разминка. Основные движения танца «Полька».
18 неделя	3	Разминка. Хлопки с разным ритмом. ОФП. Упражнения со скакалкой. Разминка. Отработка движений.
19 неделя	3	Разминка. Танец «Берлинская полька»-разучивание движений. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Счет в танце «Полька».
20 неделя	3	Отработка танца «Полька». ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. «Полька» в парах.
21 неделя	3	Разминка. «Макарэна». ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Танец «Медленный вальс».
22 неделя	3	Музыка и основной счет. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Повторение пройденного
23 неделя	3	Танцевальные этюды. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Хлопки в парах.
24 неделя	3	Подскоки на месте. ОФП. Растяжка. Прыжки. Разминка. Квадрат в «Медленный вальс».
25 неделя	3	ОФП. Растяжка. Прыжки на скакалке. Разминка. Техника основного движения в вальсе- квадрат. Отработка техники исполнения.
26 неделя	3	Танцевальные этюды. «Полька». ОФП. Упражнения на ковриках. Отработка пройденного.
27 неделя	3	Разминка. Левый квадрат в вальсе. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. «Медленный вальс».
28 неделя	3	Работа стопы в вальсе. ОФП. Упражнения на ковриках. Ритмичные шаги.
29 неделя	3	Отработка хлопков в танце «Полька». ОФП. Упражнения на ковриках. Правый квадрат в вальсе.
30 неделя	3	«Полька». Движения в парах. ОФП. Упражнения на ковриках. Повторение пройденного.

31 неделя	3	Левый квадрат в вальсе. ОФП. Прыжки на скакалке. Танец «Модный рок». Шаги.
32 неделя	3	«Модный рок». Композиция. ОФП. Упражнения на ковриках. «Модный рок». Отработка.
33 неделя	3	Танцевальные этюды. ОФП. Упражнения на ковриках. «Полька» в парах.
34 неделя	3	«Медленный вальс»- квадраты. ОФП. Упражнения на ковриках. Повторение пройденного.
35 неделя	3	Ритмичные шаги. «Ча-ча-ча». «Медленный вальс» (квадрат в паре). Повторение пройденного.
36 неделя	2	ОФП. Открытый урок. Открытый урок.

Примерное учебно-тренировочное планирование
Группа начальной подготовки – предварительная подготовка
(1 год обучения), возраст 7-9 лет.

<i>Неделя</i>	<i>Кол-во уроков</i>	<i>Тема урока</i>
1 неделя	3	Разминка. Танец «Медленный вальс». ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Танец «Берлинская полька».
2 неделя	3	Разминка. «Медленный вальс»- стойка. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Основные движения танца «Ча-ча-ча».
3 неделя	3	«Медленный вальс»- правый поворот. ОФП. Растяжка. Прыжки на скакалке. Разминка. Повторение пройденного.
4 неделя	3	«Медленный вальс» -правый поворот. ОФП. Упражнения на ковриках. Работа коленей в «Ча-ча-ча».
5 неделя	3	Основной шаг в «Ча-ча-ча». ОФП. Растяжка. Прыжки. Разминка. Отработка пройденного.
6 неделя	3	«Медленный вальс»- левый поворот. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. Положение рук.
7 неделя	3	Работа стопы в «Ча-ча-ча». ОФП. Растяжка. Прыжки. Вальс-правый и левый поворот.
8 неделя	3	Поворот в «Ча-ча-ча». ОФП. Упражнения на ковриках. Повторение и отработка.

9 неделя	3	Разминка. Прогон. ОФП. Упражнения на ковриках. «Медленный вальс». «Перемена» по залу.
10 неделя	3	«Медленный вальс». Композиция. ОФП. Упражнения на ковриках. Отработка ритма в «Ча-ча-ча».
11 неделя	3	Изучение элемента «Нью-Йорк». ОФП. Упражнения на ковриках. Повторение и отработка.
12 неделя	3	Позиции рук в «Ча-ча-ча». ОФП. Растяжка. Прыжки. Постановка композиций.
13 неделя	3	Отработка новых движений. ОФП. Упражнения на ковриках. Отработка элемента «чек» в «Ча-ча-ча».
14 неделя	3	Разминка. Поворот в «Ча-ча-ча». ОФП. Упражнения на ковриках. Постановка номера для выступления.
15 неделя	3	«Медленный вальс» -правый и левый поворот. ОФП. Растяжка. Прыжки. Разминка. Композиции в «Ча-ча-ча».
16 неделя	3	Отработка композиций в «Ча-ча-ча». ОФП. Упражнения на ковриках. Подготовка к новогоднему выступлению.
17 неделя	3	Повторение пройденного. ОФП. Упражнения на ковриках. Открытый урок.
18 неделя	3	Новогоднее выступление. ОФП. Растяжка. Прыжки. Повторение пройденного.
19 неделя	3	Работа над техникой в «Ча-ча-ча». ОФП. Упражнения на ковриках. Композиции в «Ча-ча-ча».
20 неделя	3	Разминка. «Медленный вальс». ОФП. Растяжка. Прыжки. Разминка. Ритм танца «Самба».
21 неделя	3	«Самба». Основные движения. ОФП. Упражнения на ковриках. Отработка новых движений.
22 неделя	3	Элемент «виск» в «Самба». ОФП. Растяжка. Прыжки. «Медленный вальс». Движения по залу.
23 неделя	3	«Ча-ча-ча». Работа в парах. ОФП. Упражнения на ковриках. Повторение и отработка.
24 неделя	3	Разминка. Прогон. ОФП. Растяжка. Прыжки. Изучение элемента «самба-ход».
25 неделя	3	Отработка пройденного. ОФП. Упражнения на ковриках. Самба: отработка элементов «виск» и «самба-ход».

26 неделя	3	«Медленный вальс». Движения по залу. ОФП. Упражнения на ковриках. «Ча-ча-ча». Постановка композиции.
27 неделя	3	«Самба». Отработка. ОФП. Растяжка. Прыжки. Повторение и отработка.
28 неделя	3	Разминка. Прогон. ОФП. Упражнения на ковриках. «Медленный вальс». «Перемены» вперед.
29 неделя	4	«Медленный вальс»- правый и левый поворот в парах. ОФП. Растяжка. Прыжки. Разминка. Отработка. Прогон.
30 неделя	3	Упражнение на линию рук в стандарте. ОФП. Наклоны корпуса. Отработка всех изученных элементов.
31 неделя	3	«Самба». Работа коленей и стоп. ОФП. Упражнения на ковриках. «Медленный вальс». Опорная нога, «активные» движения.
32 неделя	3	Разминка. Прогон композиций. ОФП. Упражнения на ковриках. «Ча-ча-ча»- работа стопы
33 неделя	3	«Медленный вальс». Приглашение в пару. Прогон. ОФП. Вращения. «Медленный вальс». Основная позиция в паре.
34 неделя	3	Отработка композиций. ОФП. Упражнения на ковриках. Подготовка к конкурсу.
35 неделя	3	Работа стопы и коленей в «Самба». ОФП. Растяжка. Отработка конкурсных композиций.
36 неделя	2	ОФП. Открытый урок. Открытый урок.

II. Начальная спортивная специализация (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

- 1) Базовая техническая подготовка, освоение основных танцевальных элементов 3 танцам европейской программы(медленный вальс, венский вальс, квикстеп) и 3 танцам латино-американской программы(самба, ча-ча-ча, джайв)
- 2) Освоение элементов "ведения"
- 3) Композиционный материал по программе "Е" класса.
- 4) Психологическое образование и обучение
- 5) Регулярное участие в конкурсах по спортивным танцам
- 6) Музыкальная подготовка

Примерное учебно-тренировочное планирование
Группа начальной спортивной специализации
(2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

<i>Неделя</i>	<i>Кол-во уроков</i>	<i>Тема урока</i>
1 неделя	3	Разучивание элементов разминки. Разминка. Основные движения «Медленный вальс». ОФП. Упражнения на ковриках.
2 неделя	3	Разминка. Упражнения на равновесие и позиции рук. Разминка. Прогон всех изученных танцев. ОФП. Растяжка. Прыжки.
3 неделя	3	Разминка. Работа коленей и стоп в основных движениях «Ча-ча-ча». Разминка. Работа коленей и стоп в «Ча-ча-ча», элементы «Нью-Йорк». ОФП. Экзерсис у станка.
4 неделя	3	Разминка. Музыкальные удары в «Полька». Хлопки. Разминка. Прогон всех изученных танцев. ОФП. Наклоны корпуса.
5 неделя	3	Разминка. «Самба» базис-ритм, музыкальные удары. Разминка. «Самба». Основной ход. Прогон. ОФП. Упражнения на ковриках.
6 неделя	3	Разминка. «Медленный вальс». Позиция рук и ног. Разминка. «Ча-ча-ча», линии рук в элементе «Нью-Йорк». Изучение позиций рук и ног.
7 неделя	3	Разминка. «Берлинская полька»- позиции, легкость. Разминка. «Самба». Изучение движения «виск». Прогон. ОФП. Экзерсис у станка.
8 неделя	3	Упражнения на линии рук в Стандарте. Прогон. Отработка всех изученных танцев. Упражнения на ковриках.
9 неделя	3	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Отработка конкурсных ошибок. Прогон. ОФП. Растяжка. Работа стопы.
10 неделя	3	«Самба». Изучение композиций, работа коленей и стоп. Разминка. «Самба»- ритм, рисунок. ОФП. Упражнения на ковриках.
11 неделя	3	«Самба» .Повторение пройденного. Прогон. Разминка. «Медленный вальс». Постановки в парах. Экзерсис у станка. Элемент «релеве».
12 неделя	3	Разминка. «Медленный вальс». Позиция рук в паре. Прогон. «Ча-ча-ча». «Алеман» изучение. ОФП. Упражнения на ковриках.
13 неделя	3	«Ча-ча-ча». Степени поворота и работа головы. Прогон. «Медленный вальс»- снижение и подъемы. ОФП. Экзерсис у станка.
14 неделя	3	Разминка. «Медленный вальс». Снижения и подъемы в паре. «Ча-ча-ча». Счет «1..и..3».Прогон. Упражнения на ковриках.

15 неделя	3	Разминка. Подготовка к соревнованиям. «Самба»- сила ног, работа коленей. Прогон. ОФП. Экзерсис у станка. Элемент «плие».
16 неделя	3	Разминка. Новогодняя постановка. Прогон. Репетиция новогоднего номера. ОФП. Упражнения на ковриках.
17 неделя	3	Подготовка к Новогоднему концерту. Новогодний концерт. ОФП. Экзерсис у станка.
18 неделя	3	Открытый урок. Прогон всех изученных танцев. Разминка. «Медленный вальс». Движения по залу. ОФП. Упражнения на ковриках.
19 неделя	3	«Медленный вальс». Изучение новой композиции. Отработка. «Медленный вальс». Прогон. ОФП. Экзерсис на середине зала.
20 неделя	3	Изучение новой композиции в «Самба». Отработка и движение по залу в «Самба». ОФП. Упражнения на ковриках.
21 неделя	3	Разминка. Работа рук в «Самба» и «Ча-ча-ча». Разминка. «Медленный вальс». Понятие «опорная нога». ОФП. Экзерсис у станка.
22 неделя	3	«Медленный вальс». Опорная нога, «активное» движение. Разминка. Прогон конкурсных композиций. ОФП. Упражнения на ковриках.
23 неделя	3	«Ча-ча-ча». Работа стопы в шагах- вперед и назад. «Медленный вальс». Приглашение в пару. Прогон. ОФП. Экзерсис на середине зала.
24 неделя	3	«Медленный вальс». Основная позиция в паре. Отработка конкурсных композиций. ОФП. Упражнения на ковриках.
25 неделя	3	Подготовка к соревнованиям. Работа рук в «Самба». ОФП. Экзерсис у станка.
26 неделя	3	Разминка. Шаги танца «Квикстеп». Разминка. «Квикстеп»- движения по залу, работа стопы. ОФП. Упражнения на ковриках.
27 неделя	3	«Квикстеп». Работа стопы и колена. Прогон. Медленный вальс и «Квикстеп». Основная позиция в паре. ОФП. Экзерсис на середине зала.
28 неделя	3	«Ча-ча-ча». Положение элемента «чек» в «Нью-Йорке» и основные движения. «Самба». Работа бедра в «самба-ход». Прогон. ОФП. Упражнения на ковриках.
29 неделя	3	Разминка. Упражнения на работу коленей в Стандарте. Разминка. Сила ног в Латине. Работа бедра. ОФП. Экзерсис у станка. Вращения.
30 неделя	3	«Квикстеп». Движения «лонгстеп», музыкальный рисунок. Отработка танца «Квикстеп». Прогон. ОФП. Упражнения на ковриках.
31 неделя	3	Разминка. Прогон конкурсных композиций. Разминка. Упражнения на выносливость. Прогон. ОФП. Экзерсис на середине зала.

32 неделя	3	Работа бедра в «самба-ходе» и «Нью-Йорк». Изучение основ танца «Джайв». Работа коленей и стоп. ОФП. Упражнения на ковриках.
33 неделя	3	Разминка. Стандарт– работа над стойкой. Отработка конкурсных композиций. ОФП. Экзерсис у станка.
34 неделя	3	Подготовка к соревнованиям. Положения на паркете. ОФП. Упражнения на ковриках. Разминка. «Джайв»- работа стоп и коленей. Музыкальный ритм.
35 неделя	3	Разминка. Постановка композиций в «Джайве». Особенность танцев в Латиноамериканской программе. Экзерсис у станка. Вращения.
36 неделя	3	Подготовка к открытому уроку. Прогон. ОФП. Открытый урок. Открытый урок.

ГРУППА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ТАНЦА

I Углубленная тренировка.

- 1) Совершенствование спец.физической подготовки, выработка скоростной выносливости, гибкости, неустойчивости.
- 2) Совершенствование техники основных движений и фигур
- 3) Освоение трюковых элементов, поз, перспективных соединений
- 4) Работа над характером танца; индивидуальностью пары, выработка своего стиля, образа.
- 5) Психологическая атмосфера в паре, чувство партнера, ведение в различных усложненных фигурах, взаимодействие вдвоем
- 6) Активная конкурсная практика, работа над программой "Д" и "С" классов

II Спортивное совершенствование.

- 1) Освоение максимальных тренировочных нагрузок, физической подготовленности
- 2) Совершенствование технической базы в европейской и латино-американской программах
- 3) Знакомство с элементами джаз-танца, репа, хореографическая подготовка
- 4) Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня артистизма
- 5) работа над программой "В" и "А" классов
- 6) направленность на работу над характером танца, дуэтность, взаимодействие, контакт в паре
- 7) достижение максимально возможных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности

Задачи подготовки:

- Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренированным нагрузкам
- Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе
- Развитие волевых качеств, упорства, самостоятельности, самообладания и инициативы
- Овладение приемами саморегуляции психических состояний (подчинение самоприказу и т.п.)

Средства и методы:

Постановка перед танцевальной парой трудных, но выполнимых задач; убеждение пары в её больших возможностях, поощрение достижений. Часто необходимо в беседе с учеником приводить в пример выдающихся танцоров, свой личный опыт. В соревновательный период необходимо:

- . Формировать уверенность в своих силах, в себе
- Сохранить нервно - психологическую свежесть, предупреждать нервно - психическое напряжение
- Научить мобилизации сил на достижение высоких спортивных результатов.

Урок включает разминку и основную часть.

Разминка включает упражнения подготавливающие мышцы к каждому танцу. программу этой группы входит э танцев 1Л- вальс, танго, венский вальс, квикстеп, фокстрот и 5 танцев ЛА - самба, ча-ча-ча, румба, посадобль, джайв.

Изучение новых танцев начинается с первых месяцев занятий. Из стандартных танцев изучается венский вальс. Правый и. левый повороты по одному, затем в паре. Из ЛА. танцев - румба (основное движение по одному, в паре «нью-йорк», "кукарача», "веер» и «алемана»). Объясняется работа стопы, эластичность бедер, сила ног, зависящая от выпрямленных коленей.

В дальнейшем вводятся новые элементы, по мере усвоения стилизованные, ритмические обработки фигур. При достижении четкого и правильного исполнения техники ног добавляется пластика корпуса. Начиная с 4 месяца изучается - фокстрот и посадобль.

Фокстрот - основное движение, «перо», «тройной шаг», «шпилька» по одному по линии танца, затем в парах.

Посадобль - сначала рассказывается история и характер танца, затем изучается основной шаг, стилизованные повороты, вращение, линии рук. Все фигуры и позы поставлены на основе народного испанского танца. Далее каждой паре ставится своя композиция, основываясь на мастерстве и стиле пары. Занятия могут включать в себя одну или две программы - "стандарт и латина". Постепенно совершенствуются танцы, добавляются новые фигуры, отрабатывается стиль пары, эмоциональная окраска и хореография танца.