

Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)



УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. ректора
от 29 сентября 2016 г. №1046/01-14

ПРОГРАММА
Школы бального танца «Совершенство»
Центра художественного творчества
СГУ им. Питирима Сорокина

Сыктывкар, 2016

1. Пояснительная записка.

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства.

Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в университете. Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

Студенты и преподаватели, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива

единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

2. Задачи студии бальных танцев

2.1 Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занимаясь танцами, студенты становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей.

2.2 Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у студентов и преподавателей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

3. Цели программы:

3.1. Приобщить студентов к миру музыки и танцев. Воспитать любовь и интерес к предмету. Развить творческие способности. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. Обучить основам этикета и красивым манерам.

4. Задачи программы:

4.1. Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.

4.2. Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.

4.3. Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.

4.4. Обучить самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.

4.5. Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.

4.6. Развить у обучающихся стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.

4.7. Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

5. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

6. Этапы реализации программы

6.1. 1 этап:

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;
- партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);
- обучение базовым элементам джаза, аэробики;

- 6.2. **2 этап:** разучивание танцевальных движений;
- 6.3. **3 этап:** составление и разучивание танцевальных композиций;
- 6.4. **4 этап:** подготовка конкурсных номеров.

7. Формы и режим занятий

- 7.1. Занятия проводятся со студентами два раза в неделю по 3 часа.
- 7.2. Занятия с преподавателями — 1 раз в неделю по 2 часа.
- 7.3. Численность обучающихся в группе – 15-20 человек.
- 7.4. Занятия построены на принципе овладения основными элементами хореографии танцев.
- 7.5. Форма занятий – групповая, практическая.
- 7.6. Каждое занятие состоит из следующих частей:
- разминка;
 - партерная гимнастика;
 - показ и разучивание новых танцевальных движений;
 - практическая отработка уже разученных элементов и танцев.

Для занятий у студентов и преподавателей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям.

Для девушек: юбки выше колена (только не джинсовые), красивые блузочки, купальники или футболки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальные танцевальные туфли, белые носки, волосы должны быть убраны в пучок.

Для юношей: брюки, шорты до колен, светлые футболки или рубашки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальную танцевальную обувь.

8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу года обучения студенты должны:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;
- четко представлять, что такое спортивные балетные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные балетные танцы.

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца и т.д;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров без помощи учителя, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности педагога по спортивным бальным танцам является опыт успешного участия студентов в различных праздниках и конкурсах.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются студенты любой комплекции. Главным критерием служит желание заниматься спортивными бальными танцами.

Текущий контроль осуществляется в ходе соревнований и конкурсов.

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников, проводимых объединением.

9. Содержание программы.

9.1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала.

9.2. Вводное занятие. Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год.

9.3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

9.4. Ориентирование в зале.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- понятие линии танца, как проходит линия танца.

9.5. Разминка.

- положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.
- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);
- упражнения для развития плавности движений рук;

9.6. Общефизическая подготовка. Хореография.

- знакомство с хореографическими терминами.
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- развитие быстроты выполнения элементов
- знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография.

9.7. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

9.8. Музыкальность, ритм.

- понятия ритм и музыкальность;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

9.9. Танцевальные элементы

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);

- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

9.10. Обучающие танцы.

- танец «Классики»;
- танец «Полька».

9.11. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;
- фигура «маленький квадрат»;
- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигура «перемены»;
- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;
- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;

9.12. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;
- позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;
- позиция в руках «лодочка»;
- упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах
- фигура «шоссе», «таймстэп»;
- фигура «основной ход»;
- фигура «нью-йорк»;
- танец «Ча-ча-ча» в парах
- фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.

10. Форма занятий, планируемых по каждой теме.

10.1. Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики). Но также помимо практических широко используются и

теоретические занятия. Во время этих занятий способами лекции или беседы у обучающихся формируются теоретические знания и устанавливаются связи между ними.

11. К материально - техническим условиям реализации программы относятся:

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления самоконтроля;

12. Тематическое планирование на 300 часов

Тема	Группа студентов	Группа преподавателей
Вводное занятие. Знакомство с бальными танцами. Техника безопасности.	2 часа	2 часа
Танец«Ча-ча-ча»: Положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»	5 часов	3 часа
Танец«Ча-ча-ча»: фигура «шоссе», «таймстэп»	5 часов	3 часа
Танец«Ча-ча-ча»: фигура «основной ход»	5 часов	3 часа
Танец«Ча-ча-ча»: фигура «нью-йорк»;	5 часов	3 часа
Танец«Ча-ча-ча»: танец «Ча-ча-ча» в парах	5 часов	3 часа
Танец«Ча-ча-ча»: фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца	5 часов	3 часа
Танец«Ча-ча-ча»: повторение всех фигур	18 часов	4 часа
Танец самба: Положение корпуса для танца «Самба»	5 часов	3 часа
Танец «Самба»: фигура	5 часов	3 часа

«баунс»		
Танец «Самба»: фигуры «натуральный и обратный ход»	5 часов	-
Танец «Самба»: фигура «виск вправо и влево»	5 часов	-
Танец «Самба»: фигура «Натуральное альтернативное движение»	5 часов	-
Танец «Самба»: фигура «Прогрессивное основное движение»	5 часов	-
Танец «Самба»: повторение фигур	18 часов	5 часов
Танец «Медленный вальс»: Положение корпуса для танца «Медленный вальс»	5 часов	3 часа
Танец «Медленный вальс»: маленький квадрат	5 часов	3 часа
Танец «Медленный вальс»: большой квадрат	5 часов	3 часа
Танец «Медленный вальс»: закрытые перемены с ПН и ЛН	5 часов	3 часа
Танец «Медленный вальс»: натуральный поворот	5 часов	3 часа
Танец «Медленный вальс»: обратный поворот	5 часов	3 часа
Танец «Медленный вальс»: повторение фигур	18 часов	4 часа
Танец «Венский вальс»: Натуральный поворот	5 часов	5 часов
Танец «Венский вальс»: повторение фигур	11 часов	7 часов

Танец «Фигурный вальс»: Положение корпуса для танца	5 часов	3 часа
Танец «Фигурный вальс»: фигура «балансе»	5 часов	3 часа
Танец «Фигурный вальс»: фигура «до-за-до»	5 часов	3 часа
Танец «Фигурный вальс»: фигура «глиссад»	5 часов	3 часа
Танец «Фигурный вальс»: фигура «флекер»	5 часов	3 часа
Танец «Фигурный вальс»: фигура	5 часов	3 часа
Танец «Фигурный вальс»: повторение фигур	18 часов	4 часа
Итого:	210 часов	90 часов