

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 35

Утверждаю

Директор МАОУ гимназия 35

Никифорова

Приказ №

52/09-09

4.09.2020



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

**Автор-составитель:** Акименко Вадим Владимирович,  
педагог дополнительного образования,

**Возраст обучающихся:** 15–17 лет

**Срок реализации:** 1 год

г. Екатеринбург, 2020 год

## Паспорт программы

Название программы	Спортивные бальные танцы
Автор составитель	Акименко Вадим Владимирович
Вид	Модифицированная
Направленность	художественная
Форма реализации	Очная
Срок реализации	1 год
Возраст Обучающихся	15-17 лет
Категория детей	Средняя школа
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация	<p>Содержание программы отвечает двум основным условиям. Во-первых, сохраняется преемственность с правовым содержанием обществоведческих курсов основной школы, учитываются межпредметные и внутрикурсовые связи с учебным предметом «Обществознание». Во-вторых, предусмотрено дальнейшее углубление и расширение знаний о праве. Все содержательные линии программы нацелены на адекватное отражение основополагающих и социально значимых проблем современного правоведения с учетом необходимой адаптации для учащихся общеобразовательной школы.</p> <p>Программа реализуется на базе учебного заведения состоит из аудиторных занятий</p>

## СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план	7
3.	Содержание образовательной программы	12
4.	Календарный учебный график	15
5.	Требования к уровню подготовки (Ожидаемые результаты)	19
6.	Методическое обеспечение программы	20
7.	Материально-техническое оснащение программы	21
8..	Список литературы	22
9.	Сведения о составителе	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ гимназия № 35.

### **Актуальность:**

В современном российском обществе все отчетливее наблюдается деструктивное поведение в подростковой, молодежной среде. Остро ощущается потребность в выявлении и учете влияния на подрастающее поколение мощного информационного потока, включая неконтролируемые системой образования воздействия средств массовой информации, видеорынка, Интернета, сферы досуга. Эта тенденция находит выражение в усилении внешнего контроля досугового поведения подрастающего поколения, что не приводит к желаемым результатам. Между тем педагогическая наука и практика все больше внимания сегодня уделяет развитию внутренней самодетерминации личности, ее интеллектуальных, нравственных и эмоционально-волевых качеств. Наряду с задачей определения характера и особенностей воздействия социально-культурной среды и системы воспитательных воздействий на процессы личностного развития сегодня встает задача выявления условий, специфики и механизмов осуществления индивидуализации и социализации в современном мире, выработки личностью устойчивых механизмов эмоционально-волевой саморегуляции.

Одним из наиболее ярких проявлений такой деятельности можно назвать дополнительную общеразвивающую программу по спортивным бальным танцам «Спортивные бальные танцы», обеспечивающую условия для продуктивного досугового общения учащихся 15–17 лет, творческой самореализации участников, формирования их личностных качеств.

### **Отличительные особенности программы:**

Отличие программы от существующих программ по спортивным бальным танцам заключается в том, что содержание настоящей программы адаптировано

к условиям дополнительного образования. В то же время при подготовке учащихся к соревнованиям учитываются требования, предъявляемые к участникам соревнований, спортивные нормативы.

Отличительной особенностью данной программы является не только и не столько реализация первоочередной задачи улучшения осанки, фигуры, координации движений, укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата, регулирования нервной и иммунной систем, но и развитие эмоционально-волевой сферы участников коллектива спортивно-бальной хореографии (постепенное повышение трудности предоставляемых задач, формирование нравственных привычек, предъявление требований и контроль за их выполнением, обучение навыкам эмоциональной психогигиены и др.).

Особенностью предлагаемой программы является то, что она является комплексной – на занятиях помимо хореографии большое внимание уделяется общефизическому развитию детей. Данная программа сочетает тренировочные упражнения и изучение танцевального репертуара, сценического искусства.

Обращается внимание на педагогическое обеспечение деятельности коллектива спортивно-бальной хореографии, в которой эмоционально-волевое развитие становится одним из базовых условий личностного роста участников и успешного освоения ими навыков спортивно-бальной хореографии. Это проявляется не только в повседневных репетициях и тренировках, но также в спортивных состязаниях, концертных выступлениях и т.д., и, как следствие, позволяет сформировать культуру досуга обучающихся 15–17 лет, способных к устойчивой эмоционально-волевой регуляции собственной досуговой и художественно-творческой активности.

### **Новизна:**

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в сочетании традиционных методов обучения с инновационными педагогическими системами. Обучение проводится не только при помощи традиционных форм работы, но и при помощи современных

цифровых образовательных платформ, и с использованием дистанционных технологий.

**Педагогическая целесообразность:** образовательной программы определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению бальным танцам.

**Адресат программы:** дети 15-17 лет. На программу зачисляются все желающие заниматься спортивными бальными танцами, обладающие хорошими музыкальными и физическими данными, годные по состоянию здоровья.

Формирование групп происходит по возрастному принципу.

Возрастные границы, и класс мастерства в группе не всегда выдержаны по объективным причинам. Возрастная категория определяется по старшему в паре (как правило это мальчик). Дети смотрятся вместе гармонично, если они одинаковой комплекции, рост девочки немного меньше (2-5 см) роста мальчика (поэтому она может быть младше). Важно, чтоб мальчик был лидером (учитывая эту особенность, девочка должна быть младше). По итогу, при переходе на следующий год обучения, мальчик по году рождения может быть 16 лет, а девочка – 15.

Класс мастерства пары - определяется по классу партнера. В период 12-13 лет девочки, как правило, растут быстрее. Перерастают своего партнера. Формирование пар происходит согласно роста партнера.

В результате через 3 - 4 года обучение по факту может быть сформирована

группа, в которой не будут выдержаны возрастные категории.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В течение учебного года прием осуществляется по результатам вступительных испытаний и физической подготовленности.

**Объем и срок реализации программы:**

Занятия групп проводятся 3 раза в неделю по 1 часу с учетом каникулярного времени (111 часов в год).

Срок реализации программы: 1 год.

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая, дистанционная.

**Цель** данной программы: способствовать становлению социальной компетентности ребенка через развитие его физических и психических способностей, а также через развитие его творческого воображения на занятиях спортивно-бальными танцами. Для достижения этой цели мы ставим перед собой следующие **задачи**:

- знакомство с историей возникновения и развития танца;
- знакомство с основами музыкальной грамоты;
- содействие правильному физическому развитию организма ребёнка, способствовать выработке правильной осанки, красивой походки, укреплению всех групп мышц;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- обучение технике исполнения танцев международной программы, в соответствии с возрастной категорией;
- обучение основам хореографии и формирование художественных знаний, умений и навыков;
- развитие художественно-творческих, индивидуально-выраженных способностей личности ребенка;
- воспитание нравственных качеств личности ребенка, эмоционально-

эстетического восприятия окружающего мира;

- развитие компетенций межличностного общения, трудовой культуры, эстетической культуры и личностного совершенствования;

- формирование позитивной самооценки, самоутверждения и уважение к окружающим;

- формирование потребности к саморазвитию, способности успешно адаптироваться в окружающем мире;

- организация содержательного досуга детей.

Поставленные цели и задачи реализуются через работу с детьми по следующим направлениям (блокам):

- «Танцевальная азбука» (основы танцевальной грамотности, правила поведения пар на танцевальной площадке, понятие линии танца, начальная музыкальная подготовка: понятия размера, такта, ритма, характера музыкального произведения).

- «История танца» (история жанра, видовое разнообразие и национальные традиции танцев, танцы народов мира);

- «Танцевальный», включающий в себя темы «Детский танец», «Бальный танец», «Европейская программа», «Латиноамериканская программа», «Ансамбль», «Конкурсное танцевание пар» (техника и манера исполнения);

- «Общая физическая подготовка» (развитие координации, чувства ритма; растяжка мышц; силовые упражнения - для развития мышц и держания линий корпуса и рук, для выполнения поддержек, для повышения выносливости, так как не подготовленный физически танцор не сможет выдержать конкурсной нагрузки, когда силы танцора должны не убывать, а, наоборот, прибывать).

В учебно-тематический план включена тема «Актерское мастерство», что также представляется очень важным при обучении искусству бального танца, ведь исполнение каждого из 10 конкурсных танцев предполагает создание десяти образов, различных по пластике, характеру и темпераменту. Кроме того, в этой теме рассматривается вопрос о правильном использовании и нанесении макияжа



(причем, следует учитывать тот факт, что конкурсный макияж разрешается только в группах юниоров и старше), изучается техника нанесения концертного грима, уделяется внимание вопросу подбора костюмов для программ.

Изучаемый материал распределен по объему и сложности в зависимости от года обучения. В программе реализуется принцип непрерывности образовательного процесса.

### **Ожидаемые результаты.**

Ожидаемым результатом обучения детей является приобретение и развитие детьми комплекса следующих результатов:

Предметные:

Знания:

- истории и терминологии спортивных бальных танцев;
- классы латиноамериканских танцев;
- правил соревнований;

Умения и навыки:

- простейших технических действий и подводящих упражнений бальной хореографии и современных танцев;
- танцевальных передвижений и технических действий;
- ритмического рисунка танцев;
- биомеханики и фазы действий;
- передать музыку и содержание образа движением.

Наличие:

- координации и пластики танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- чувства ритма, музыкальности;
- ловкости, выносливости.

Метапредметные

- самостоятельность при разработке новых танцевальных движений и сюжетов;
- способность переживать, мыслить, запоминать и оценивать

культуру своих движений.

- проявление воображения;
- проявление творческой инициативы;
- умения:

- понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

- творческие способности;
- коммуникативные навыки, способствующие продуктивному

сотрудничеству учащегося со сверстниками и взрослыми, а также направленные на развитие умений выражать свою точку зрения, аргументировать ее.

- умения и навыки:

- готовность донести свою позицию до других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в

хореографическом зале и следовать им;

- выполнения различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика);
- переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

Личностные:

• позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях, и концертной деятельности;

- интерес к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
- стремление к здоровому образу жизни;
- коммуникативные навыки;
- проявление музыкального вкуса;
- конструктивное решение конфликтных ситуаций;
- этика поведения;
- эстетика внешнего вида;
- актёрское мастерство.

## Учебный план

№	Наименование разделов/тем программы	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	<b>«Общая физическая подготовка»</b>		18	18	Практическая деятельность
2	<b>«Основы конкурсного танца»</b>	2	16	18	Практическая деятельность
3	<b>«Европейская программа»</b>		38	38	Практическая деятельность
4	<b>«Латиноамериканская программа»</b>		37	37	Практическая деятельность
	<b>ИТОГО</b>	2	109	111	

### Содержание обучения

В процессе занятий теоретические и практические занятия совмещены.

#### **«Общая физическая подготовка»**

Физическая подготовка танцора. Практические занятия: Силовые упражнения – работа мышц пресса, отжимание. Элементы аэробики, колонетики, шейпинга. Вращение корпуса. Ось поворота. Отработка баланса при вращении. Практические занятия: Упражнения на сохранение баланса во время выполнения вращательных фигур. Прыжки с разворотом корпуса на 360°.

#### **«Основы конкурсного танца»**

Отработка основы и взаимодействия партнёров. Практические занятия: Работа над основой, баланс, взаимодействие, ведение. Отработка шагов, «свинговое» движение корпуса. Отработка связок и вариаций. Практические занятия: Составление танцевальных связок из фигур. Постановка вариаций.

#### **«Европейская программа»**

Медленный вальс. Танго. Венский вальс. Квикстеп. Фокстрот. Практические занятия: Повторение основы, разбор фигур С, В классов, их сочетание с другими фигурами в вариации, ритмичность исполнения, техника исполнения, работа стопы, корпуса, возможные направления исполнения на площадке.

#### **«Латиноамериканская программа»**

Самба. Ча-ча-ча. Румба. Джайв. Пасодобль. Практические занятия: Повторение основы. Разбор фигур Е, Д, С класса. Построение связок, возможность смены ритмического исполнения каждой фигуры, в зависимости от положения в связке. Работа стоп, корпуса, рук и т. д. Работа над правильным расположением вариации на площадке.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Правила работы и поведения в коллективе. Правила по технике безопасности.	по расписанию	Практическая деятельность
2.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Поклоны. Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары, коллектива.	по расписанию	Практическая деятельность
3.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Позиции рук и ног. Соблюдение позиций - основа грамотности танцора	по расписанию	Практическая деятельность
4.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Позиции рук: подготовительная, 1,2,3	по расписанию	Практическая деятельность
5.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Позиции ног: выворотные (5) и невыворотные .	по расписанию	Практическая деятельность
6.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Классификация бальных танцев. История возникновения спортивных (бальных) танцев	по расписанию	Практическая деятельность
7.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	История возникновения спортивных (бальных) танцев . 10 танцев - 10 ритмов.	по расписанию	Практическая деятельность
8.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Развитие чувства ритма и музыкального слуха. Простые ритмы: 2/4,3/4,4/4. Синкопированные ритмы.	по расписанию	Практическая деятельность
9.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Закрепление пройденного на примере различных мелодий.	по расписанию	Практическая деятельность
10.	сентябрь	по	групповая	1	Изучение различных	по	Практическая

		расписанию			темпов и ритмов. Прослушивание музыкальных образцов в различных ритмах и с различными темпами.	расписанию	деятельность
11.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Темп: ускорение, замедление: allegro, legato.	по расписанию	Практическая деятельность
12.	сентябрь	по расписанию	групповая	1	Определение чёткого и размытого ритма.	по расписанию	Практическая деятельность
13.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Воспитание эстетики поведения в паре. Воспитание уважительного отношения к партнёру(-ше), педагогу.	по расписанию	Практическая деятельность
14.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Пути разрешения конфликтных моментов с коллегами-танцорами.	по расписанию	Практическая деятельность
15.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Общеукрепляющие физические упражнения. Разминка - непереносимое условие начала каждой тренировки. Разогрев головы, рук, шеи, грудного отдела. Разогрев бёдер, таза, ног, коленей, голеностопа, стопы. Наклоны, приседания, бег, прыжки.	по расписанию	Практическая деятельность
16.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Общеукрепляющие физические упражнения Махи ногами у станка и лёжа на полу. Повторение разминки всего тела.	по расписанию	Практическая деятельность
17.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Общеукрепляющие физические упражнения, Махи ногами у станка и лёжа на полу. Повторение разминки всего тела.	по расписанию	Практическая деятельность
18.	октябрь	по	групповая	1	Общеукрепляющие	по	Практическая

		расписанию			физические упражнения, Махи ногами у станка и лёжа на полу. Повторение разминки всего тела.	расписанию	деятельность
19.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Развитие правильной осанки корпуса. Отжимания от пола (на коленях, с прямыми ногами). Упражнения на вертикальность положения тела. Упражнения на создание мышечного корсета позвоночника.	по расписанию	Практическая деятельность
20.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Правильное положение бёдер, плеч. Сохранения красивых линий корпуса при исполнении поз. Повторение упражнений на соблюдении осанки.	по расписанию	Практическая деятельность
21.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Развитие образно-эмоционального восприятия музыки. Прослушивание музыкальных фрагментов с различной эмоциональной окраской, настроением.	по расписанию	Практическая деятельность
22.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Возникновение образа под воздействием различных музыкальных фрагментов. Чувства, вызываемые музыкой.	по расписанию	Практическая деятельность
23.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.подготовительные упражнения,	по расписанию	Практическая деятельность
24.	октябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский	по расписанию	Практическая деятельность

					вальс.подготовительные упражнения,		
25.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.подготовительные упражнения,	по расписанию	Практическая деятельность
26.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.подготовительные упражнения,	по расписанию	Практическая деятельность
27.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.подготовительные упражнения,	по расписанию	Практическая деятельность
28.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.постановка хореографии,	по расписанию	Практическая деятельность
29.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.постановка хореографии,	по расписанию	Практическая деятельность
30.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.постановка хореографии,	по расписанию	Практическая деятельность
31.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.постановка хореографии,	по расписанию	Практическая деятельность
32.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.«Медленный вальс подготовительные упражнения»,	по расписанию	Практическая деятельность
33.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс.	по расписанию	Практическая деятельность

					Танго. Венский вальс.«Медленный вальс подготовительные упражнения»,		
34.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.«Медленный вальс подготовительные упражнения»,	по расписанию	Практическая деятельность
35.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.«Медленный вальс подготовительные упражнения»,	по расписанию	Практическая деятельность
36.	ноябрь	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс.«Медленный вальс подготовительные упражнения»,	по расписанию	Практическая деятельность
37.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Упражнения на пластику и гибкость. <i>Практические занятия:</i> «Коробочка», «Змейка», «Кошка», «Бочка», «Берёзка», «Мостик».	по расписанию	Практическая деятельность
38.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Упражнения на пластику и гибкость. Повторение.	по расписанию	Практическая деятельность
39.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Упражнения на пластику и гибкость. Повторение.	по расписанию	Практическая деятельность
40.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Упражнения на пластику и гибкость. Повторение.	по расписанию	Практическая деятельность
41.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Знакомство с позициями в паре. Классификация позиций в паре	по расписанию	Практическая деятельность
42.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Позиции в паре в Стандарте. Позиции в Латине	по расписанию	Практическая деятельность
43.	декабрь	по	групповая	1	Упражнения на	по	Практическая



		расписанию			координацию. Координация рук в Латине. Координация движений рук и ног в Стандарте.	расписанию	деятельность
44.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Совместность корпусов при движении в Стандарте.	по расписанию	Практическая деятельность
45.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Скоординированность шагов в Стандарте.	по расписанию	Практическая деятельность
46.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Координация движений в Латине. Повторение всех упражнений на координацию	по расписанию	Практическая деятельность
47.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Изучение приёмов записи танца. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.	по расписанию	Практическая деятельность
48.	декабрь	по расписанию	групповая	1	Укрепление силы рук, ног, эластичности мышц. Отжимание от пола; в стойке на руках. Прыжки на месте и в продвижении.	по расписанию	Практическая деятельность
49.	январь	по расписанию	групповая	1	Растяжки в полу шпагате и шпагате.	по расписанию	Практическая деятельность
50.	январь	по расписанию	групповая	1	Комбинации на силовые упражнения и растяжки. Повторение.	по расписанию	Практическая деятельность
51.	январь	по расписанию	групповая	1	Музыкальное сопровождение балльных танцев, образцы классической музыки. Отработка и применение образцов классической музыки	по расписанию	Практическая деятельность
53.	январь	по расписанию	групповая	1	Музыкальное сопровождение балльных танцев, образцы классической музыки. Отработка и применение образцов	по расписанию	Практическая деятельность

					классической музыки		
54.	январь	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев: Медленный вальс. Танго. Венский вальс .«Медленный вальс подготовительные упражнения»,	по расписанию	Практическая деятельность
55.	январь	по расписанию	групповая	1	Повторение пройденного материала : Медленный вальс. Танго. Венский вальс. «Медленный вальс подготовительные упражнения»,	по расписанию	Практическая деятельность
56.	январь	по расписанию	групповая	1	Повторение пройденного материала : Медленный вальс. Танго. Венский вальс .«Медленный вальс подготовительные упражнения»,	по расписанию	Практическая деятельность
57.	январь	по расписанию	групповая	1	Повторение пройденного материала : Медленный вальс. Танго. Венский вальс. «Медленный вальс подготовительные упражнения»,	по расписанию	Практическая деятельность
58.	январь	по расписанию	групповая	1	Повторение пройденного материала : Медленный вальс. Танго. Венский вальс .«Медленный вальс подготовительные упражнения»,	по расписанию	Практическая деятельность
59.	январь	по расписанию	групповая	1	Повторение пройденного материала : Медленный вальс. Танго. Венский вальс.«Медленный вальс подготовительные упражнения»,	по расписанию	Практическая деятельность
60.	январь	по расписанию	групповая	1	Повторение пройденного материала : Медленный вальс.	по расписанию	Практическая деятельность

					Танго. Венский вальс.«Медленный вальс подготовительные упражнения»,		
61.	январь	по расписанию	групповая	1	Повторение пройденного материала : Медленный вальс. Танго. Венский вальс.«Медленный вальс подготовительные упражнения»,	по расписанию	Практическая деятельность
62.	февраль	по расписанию	групповая	1	Укрепление силы рук, ног, эластичности мышц. Отжимание от пола; в стойке на руках. Прыжки на месте и в продвижении. (Повторение пройденного материала)	по расписанию	Практическая деятельность
63.	февраль	по расписанию	групповая	1	Растяжки в полу шпагате и шпагате.	по расписанию	Практическая деятельность
64.	февраль	по расписанию	групповая	1	Комбинации на силовые упражнения и растяжки. Повторение.	по расписанию	Практическая деятельность
65.	февраль	по расписанию	групповая	1	Музыкальное сопровождение балльных танцев, образцы классической музыки. Отработка и применение образцов классической музыки (Повторение пройденного материала)	по расписанию	Практическая деятельность
66.	февраль	по расписанию	групповая	1	Музыкальное сопровождение балльных танцев, образцы классической музыки. Отработка и применение образцов классической музыки	по расписанию	Практическая деятельность
67.	февраль	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев «Берлинская полька» и танцев советской	по расписанию	Практическая деятельность

					программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».		
68.	февраль	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
69.	февраль	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
70.	февраль	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
71.	февраль	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
72.	февраль	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
73.	февраль	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
74.	март	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность

75.	март	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
76.	март	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
77.	март	по расписанию	групповая	1	Изучение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
78.	март	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
79.	март	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
80.	март	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
81.	март	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
82.	март	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской	по расписанию	Практическая деятельность

					программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».		
83.	март	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
84.	март	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
85.	март	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
86.	апрель	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
87.	апрель	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
88.	апрель	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
89.	апрель	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность

90.	апрель	по расписанию	групповая	1	Повторение танцев «Берлинская полька» и танцев советской программы «Полонез», «Русский лирический» и «Фигурный вальс».	по расписанию	Практическая деятельность
91.	апрель	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
92.	апрель	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
93.	апрель	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
94.	апрель	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
95.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
96.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
97.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
98.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
99.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
100.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
101.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность

102.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
103.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
104.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
105.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
106.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
107.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
108.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
109.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
110.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность
111.	май	по расписанию	групповая	1	Репетиционная деятельность . Постановка номера . Практика	по расписанию	Практическая деятельность

### Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- физическое развитие тела (развитые мышцы, хорошая осанка);
- правильная координация движений тела;
- адаптация в социальной и образовательной среде.

Выпускники должны:

- уважительно относиться к участникам образовательного процесса;
- проявлять интерес к развитию собственного тела;
- проявлять интерес к занятиям в коллективе.



- иметь представление о собственном теле;
- знать правила поведения в образовательном учреждении;
- знать правила гигиены рабочей формы и костюма.
- уметь выполнять начальный тренаж для развития различных групп мышц;
- уметь координировать свои движения;
- уметь различать музыку по ритму и темпу.

### **Формы аттестации/контроля**

#### ***На занятиях ДО применяется безотметочная форма аттестации.***

Отслеживание результатов в объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и на определение эффективности функционирования педагогического процесса. Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются следующие формы контроля:

Входной контроль направлен на выявление знаний, умений и навыков на начальном этапе обучения. Реализуется следующими методами: собеседование, опрос, наблюдение, танец.

Текущий контроль направлен на проверку усвоения предыдущего материала. Могут использоваться следующие методы: устные (фронтальный опрос, беседа), индивидуальные, наблюдение.

Тематический контроль осуществляется по мере прохождения темы, раздела и проводится с целью систематизации знаний. Используются следующие методы: практические, индивидуальные и фронтальные.

Промежуточный контроль проводится по результатам каждого полугодия, учебного года. Это могут быть викторины, мини-соревнования, творческие задания.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования: индивидуальный характер; систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения; разнообразие форм проведения; всесторонность (теория, практика); дифференцированный подход.

Результаты работы могут быть представлены в форме итоговых занятий, проходящих в форме конкурсов или игровых программ, защита коллективных и индивидуальных исследовательских работ.

Итоговые занятия проводятся в конце учебного года.

Результативность освоения конкретных тем отслеживается с помощью текущего контроля: итоговый концерт, участие в мероприятиях гимназии. Развитие личностных качеств обучающихся определяется методом постоянного наблюдения, а их коррекция проводится с помощью индивидуальных бесед, конкретных заданий и других мероприятий.

### **Методическое обеспечение программы**

№ п/п	Раздел	Форма проведения занятия	Методы и приемы организации	Дидактический материал, техническое
----------	--------	--------------------------------	-----------------------------------	---

			<b>УВП</b>	<b>оснащение занятий.</b>
<b>1</b>	<b>«Общая физическая подготовка»</b>	Практикум	Системно-деятельностный подход	В. Пино, А. Бучиарелли «Как стать чемпионом», музыкальный центр
<b>2</b>	<b>«Основы конкурсного танца»</b>	Практикум	Системно-деятельностный подход	Д. Херн Популярные английские вариации «Стандарт», музыкальный центр
<b>3</b>	<b>«Европейская программа»</b>	Практикум	Системно-деятельностный подход	Л. Плетнев Учебный цикл «Линия танцев европейская программа», музыкальный центр
<b>4</b>	<b>«Латиноамериканская программа»</b>	Практикум	Системно-деятельностный подход	С. Дуванов «Важность бэйсика в юниорском танцевании «латино»», музыкальный центр

### **Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

Для организации учебно-воспитательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные бальные танцы» Материально-техническое обеспечение включает: тренировочный спортивный зал, хореографический зал, концертный зал для выступлений, раздевалки, оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (костюмы и обувь для занятий и концертных выступлений; магнитофон и mp3-записи для проведения занятий; концертная аппаратура для проведения праздников, конкурсов, фестивалей и соревнований; магнитофон для работы с учебной mp3-информацией; цифровая информация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям; учебные и методические пособия (в т.ч. учебники и методические пособия по европейским и латиноамериканским танцам.

Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, специальным инвентарем. Для проведения занятий теоретического типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения

спортивной подготовки.

№	Наименование оборудования, спортивного	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
2.	Зеркало 12х2 м	штук	1
3.	Мат гимнастический	штук	14
4.	Музыкальный центр	штук	1
5.	Обруч гимнастический	штук	14
6.	Палка гимнастическая	штук	14
7.	Скакалка гимнастическая	штук	14

### Список литературы

1. Волконский С.М.. Художественные отклики: Статьи о театре, музыке, пантомиме. Серия : Школа сценического мастерства. Издательство стереотип.–URSS.2015 г.224 с.
2. Максимова Н.Ю. Листики музыкальной ритмики в России .- URSS.2014 г.48 с
3. Никитина Л.М. Листики музыкальной ритмики в России .- URSS.2016 г.120 с
4. Никитина Л.М. Листики музыкальной ритмики в России .- URSS.2015 г.120 с
5. Андросова, Э. А. Экспертиза образовательных программ дополнительного образования детей [Текст] / Э. А. Андросова // Дополнительное образование. – 2004. – №1– С.20-26.
6. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии [Текст] / Т. К. Барышникова. –М.: Айрис Пресс, 2000. – 266 с.
7. Буйлова, Л. Н. Как разработать программу дополнительного образования детей [Текст] / Л. Н. Буйлова, Н. В. Кленова // Практика административной работы в школе. – 2004. – №4. – С.47-51.
8. Бурмистрова, И. Школа танца для юных [Текст] / И Бурмистрова, К. Силаева
9. – М.: Изд-во Эксмо, 2003 . – 240 с.
10. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.- Пб. : Лань, 2001. – 192 с.
11. Васильева Т. К. Секрет танца [Текст] / Т. К. Васильева. – С.-Пб.: Диамант, ООО «Золотой век», 1997. – 231 с.
12. Воронина И. Историко-бытовой танец: учебное пособие [Текст] / И.

Воронина. – Москва: Искусство, 1980. - 128 с.

13. Горский, В. А. Рекомендации о порядке разработки и подготовки к сертификации образовательных программ ДОД [Текст] / В. А. Горский, Г. Н. Попова // Дополнительное образование. – 2005. – №2. – С.5-10.

### **Сведения о составителе**

Акименко Вадим Владимирович

Место работы: МАОУ гимназия №35

Адрес: 620149, г. Екатеринбург, ул. Июльская, 32

Образование: высшее,

Должность: педагог дополнительного образования

Стаж работы: 1 год

Квалификационная категория: высшая.

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 29 «августа»

**Каталог разрешенных фигур Европейская программа**

**Фигуры в классе «Е»**

Медленный вальс

Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот, правый спин поворот, правый поворот с хезитейшн, виск, виск назад, поступательное шассе, наружная перемена, поступательное шассе вправо, шассе из ПИ, лок степ вперед, лок назад, левое корте.

Венский вальс.

Правый поворот.

Быстрый фокстрот (квикстеп)

Четвертной поворот вправо, четвертной поворот влево (каблучный пивот), поступательное шассе, правый поворот с хезитейшн, правый спин поворот, левый шассе поворот, лок степ вперед, лок назад, поступательное шассе вправо, типпл шассе вправо, правый пивот поворот, кросс шассе, зигзаг.

**Фигуры в классе «Д»**

Медленный вальс

Фигуры медленного вальса класса «Е», дрег хезетейшн, тэлемарк, открытый тэлемарк, кросс хезетейшн, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот, шассе в ПП, плетение, плетение из ПП, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот.

Танго

Ход, поступательный боковой шаг, рок поворот, кортэ назад, поступательное звено, закрытый променад, основной левый поворот, открытый левый поворот, дама снаружи или в линию с закрытым или открытым окончание, открытый променад, фор степ, рок с ЛИ, рок с ПН, променадное звено, променадное окончание, правый твист поворот, мини файв степ, файв степ, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш тэп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променад назад, виск.

Венский вальс

Правый поворот, левый поворот, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот.

**Быстрый фокстрот (квикстеп)**

Фигуры быстрого фокстрота класса «Е», бегущее окончание, левый пивот, бегущий зиг заг, перемена направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, тэлемарк, импетус поворот, четыре быстрых бегущих, типл шассе влево, V6, двойной левый спин.

**Фигуры класса «С»**

**Медленный вальс**

Фигуры из классов «Е» и «Д», изогнутое перо, шассе с поворотом влево, изогнутый тройной шаг, виск влево, закрытое крыло, правая шпилька, наружный спин, лок с поворотом в боковой лок, левый фоллэвей и слип пивот, фоллевей виск, правый твист поворот, перекрученный лок с поворотом, двойной правый спин.

**Танго**

Фигуры из класса «Д», фор степ с поворотом, виск налево, фоллэвей фор степ, наружный спин, открытый телемарк, двойной променад, правые спины, левый фоллэвей и слип пивот, наружный свивл с поворотом влево, чейз (справа),

**Венский вальс**

Фигуры из классов «Е» и «Д», перемены назад.

**Медленный фокстрот**

Перо шаг, изогнутое перо, ховер перо, перо окончание, тройной шаг, изогнутый тройной шаг, правый поворот, открытый правый поворот из ПП, правый твист поворот, левый поворот, левая волна, перемена направления, импетус поворот, открытый импетус поворот, тэлемарк, открытый тэлемарк, правый тэлемарк, виск, плетение из ПП, правое плетение, правое фоллэвей плетение, слип пивот, топ спин, левый спин, ховер кросс, наружный свивл, ховер тэлемарк, фоллэвей виск, виск налево, левый фоллэвей поворот, правый зиг заг из ПП, плетение, перо назад, продолженная левая волна, правый ховер тэлемарк.

**Быстрый фокстрот**

Фигуры из классов «Е» и «Д», типси вправо и влево, быстрый открытый левый поворот, открытый импетус, открытый тэлемарк, ховер корте, кросс свивл, шесть быстрых бегущих шагов, лок с поворотом, правая шпилька, перекрученный лок с поворотом, румба кросс, фиш тейл, Бегущий спин поворот, наружный спин.

### **Латиноамериканская программа**

#### **Фигуры в классе «Е»**

##### **Самба**

Основное движение (правое и левое), поступательное основное движение, виски налево и направо, самба ход на месте, самба ход в ПП, самба ход боковой, левый поворот, ботафого с продвижением, вольта с продвижением влево и вправо, вольта поворот для дамы направо, сольная вольта на месте направо и налево, ботафого в теневой позиции, ботафого ПП в ОПП (обратной променадной позиции, крисс кросс.

##### **Ча-ча-ча**

Тайм стэп основное движение, плечо к плечу, чек (Нью-Йорк) из открытой ПП, чек (Нью-Йорк) из открытой ОПП, рука в руке, повороты на месте направо и налево, повороты под рукой направо и налево, веер, клюшка, Алемана (окончание А) из открытой позиции и из позиции веера, три ча-ча-ча (вперед, назад, в ОПП или ГШ), раскрытие вправо, закрытый тип твист, открытый тип твист.

##### **Джаив**

Основное движение на месте, основное фоллэвей движение (фоллэвей рок), смена места справа налево, смена места слева направо, бол чендж, звено (рок-звено), смена рук за спиной, хлыст, американский спин, фоллэвей троуэвей, стоп-энд-гоу (стой-иди), свнволы с носка на каблук.

#### **Фигуры в классе «Д»**

##### **Самба**

Фигуры из класса «Е», закрытые роки, корта джака, самба локи, мэйпоул (непрерывный вольтовый поворот на месте вправо и влево), открытые роки, коса,

аргентинские кроссы, раскручивание с руки, поворот на трех шагах, роки назад.

*Ча-ча-ча*

Фигуры из класса «Е», правый волчок (окончание А), турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка, алемана (окончание В), спираль, лассо, локон, кубинские брейки в открытой позиции, кубинские брейки в открытой ОПП.

*Румба*

Основное движение, плечо к плечу, поступательный ход вперед и назад, повороты на месте вправо и влево, повороты под рукой вправо и влево, чек (Нью-Йорк), рука в руке, алемана из позиции веера и из открытой позиции, веер, хоккейная клюшка, правый волчок, раскрытие вправо, закрытый тип твист, открытый тип твист, кукарачи, спираль, боковой шаг, фехтование, фоллэвей (Аида), кубинские роки, локон.

*Джайв*

Фигуры из класса «Е», хлыст с откидыванием, ход (медленный и быстрый), простой спин, хлыст с двойным кроссом, раскручивание с руки, флики в брейк, перекрученная перемена места слева направо, цыплячий ход, левый хлыст, испанские руки.

**Фигуры класса «С»**

*Самба*

Фигуры из классов «Е» и «Д», локи с продвижением, крузадос ход и локи в теневой позиции, контра ботафого, правый ролл, карусель (вольты по кругу вправо и влево), круговая вольта вправо в теневой позиции (вправо и влево), вольта с одинаковых ног, вольта с продвижением в теневой позиции изогнутая вправо и изогнутая влево, бег из променадав контрпроменада, ритмическое баунс движение, смены ног.

*Ча-ча-ча*

Фигуры из классов «Е» и «Д», тайм степ в ритме гуапача, закрытый хип твист со спиральным окончанием, следуй за лидером, правый волчок (окончание В), дробленый кубинский брейк в открытом ОПП, кросс бейсик



с сольным поворотом, дробленный кубинский брейк из открытой ОПП и ПП, раскручивание с руки, свитхат, продолженный круговой хип твист, способы смены ног.

### *Румба*

Фигуры из класса «Д», альтернативное основное движение, раскрытие влево и вправо, кики ход вперед и назад, усложненное раскрытие, роуп спиннинг, три алеманы, непрерывный хип твист, непрерывный круговой хип твист, три тройки, левый волчок, раскрытие из левого волчка, синкопированный кубинский рок, усложненный хип твист, скользящие дверцы.

### *Пасодобль*

Аппель, основное движение, на месте, шассе влево и вправо, шассе с подъемом и без, перемещение, атака, разделение, плащ, променад, закрытие из променада, променад с обратным променадом, шестнадцать, большой круг, уклонение, смены ног, задержка на один удар, синкопированное шассе, вариация с левой ноги, удар пикой со сменой левой ноги на правую и со сменой правой ноги на левую, удар пикой двойной, вариация с левой ноги, променадное звено, твист поворот, фоллэвей окончание к разделению, фреголина (включая фарол), альтернативное окончание в ПП, ля пассе, синкропированное разделение, банднирльи, твисты, шассе плащ, спины с подражанием из ПП, спины с продвижением из ОПП, испанская линия, дробь фламенко.

### *Джайв*

Фигуры из классов «Е» и «Д», перекрученный фоллэвей с откидыванием, ветряная мельница, закрученный хлыст, толчок левым плечом (бедром), смена места справа налево с двойным спином, спин плечами, хлыст – спин, чаггинг, муч, катапульта, Майами спешиал.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022