

Тема 6. Лекция: Терминология танцевального спорта

План лекции:

1. Терминология в рамках усложненной техники. Свинг, принцип свингового шага. Полет Флоккрафт. Основные позиции. Позиция с одноименными стопами. Смягчение колена. Носок, повернутый внутрь, наружу. Типы поворотов, пивот, открытый носочный пивот, действие спина, свивл, открытый каблучный пивот, слип пивот, каблучный поворот, подтягивание каблука. Вес головы.

2. Терминология латиноамериканской программы. Постановка корпуса. Равнение, Величины поворотов. Ход вперед с чеком, задержанный ход, ход вперед с поворотом, латинские кресты. Позиции рук. Стабилизация веса, поперечное движение, вращательное движение, твист. Типы ведения. Типы контакта руками, основные позиции.

3. Терминология в рамках усложненной техники. Позиции корпуса и стоп. Повороты корпуса и равнение. Подъемы и снижения, работа стоп, форма корпуса. Ритм, ритм в бедрах, дополнительный ритм корпуса. Развитие основных позиций корпуса и поддержек. Развитие ритма свободных рук. Усложнение музыкальности, хореографии, трюковых фигур. Ронд.

Терминология стандартной программы (усложненная техника) G.Hearn

Свинг (Swing) – уникальный метод, используемый в стандартных танцах, для того чтобы ускорять или двигать тело вдоль площадки. Свинг не был определен в оригинальной технике, что послужило непониманию требуемого движения среди обучающихся. Каждый из 4 свинговых танцев имеет свой характерный свинг, который определяется ритмом и скоростью музыки.

Одно из словарных определений свинга – это движение вокруг фиксированной точки (маятник в часах). В танце тело в целом должно двигаться со свингом, поэтому так важно понимать принцип свингового шага.

Принцип свингового шага (на примере 1-3 шага Натурального поворота) (Step Swing Principle).

Начиная на левой стопе, вес головы начинает двигаться вперед и в тоже время левое колено начинает двигаться вперед. Мышцы стопы и ноги сейчас способны двигать вес тела, колено продолжает двигаться и вес тела снижается. По мере того, как левое колено двигается вперед, вес будет перемещаться над большим пальцем левой стопы, создавая легкое вращение вправо. Это и есть начало противодвижения корпуса (СВМ).

Правый каблук касается пола, и стопа незамедлительно переходит в плоское состояние, заставляя вес тела быть вытолкнутым дальше вперед в смягченное правое колено. Левый носок сохраняет давление в пол так долго, как это возможно. Таким образом, нога выпрямляется и создается начало подъема. По мере того, как вес продолжает движение вперед он выводит левую ногу вперед.

Верхняя часть тела начинает поворачиваться, заставляя левую ногу свинговать вперед, образуя продолжение подъема в правой стопе. Эта свинговая энергия в этот момент выталкивает вес тела, продолжая его движение вперед.

Действие СВМ от начала движения и позже через поворот тела изогнет линию свинга, таким образом, левая стопа закончит в сторону. Свэй (наклон), созданный этой свинговой ногой, будет контролировать движение и направление перемещения. Вес тела продолжает движение в полете над левой стопой с давлением стоп в пол (не выталкиванием), позволяя правой стопе закрыться к левой с продолжением подъема.

Полет (Flight) – это способность танцоров продолжать движение веса тела через воздух от свингового действия, путем сохранения давления стоп в пол через подушечки до вертикального снижения, которое должно произойти в конце следующего шага.

Птица или самолет, взлетая, должны, прежде всего, начать движение, затем разогнаться, прежде чем полет начнется. Подобным образом и с телом танцора – принцип свингового шага должен быть использован для достижения полета (нет стоп – нет полета).

Флокcraft (Floorcraft) – способность пары сохранять красоту, музыкальность движения и форму в течении всего выступления. Это комбинация способностей изменять последовательность фигур в своей композиции в соответствии с размерами площадки, а также для предотвращения столкновений с другими парами на площадке.

К сожалению, в связи с тем, что наш танец стал более сильным и быстрым, мы часто сталкиваемся с парами с плохими манерами и агрессивностью. Это часть ответственности учителей танца тренировать пары в понимании флокcraftа и требовать от них применения этих принципов, когда они танцуют на многолюдной площадке.

Очень важно чтобы фигуры не пересекали центральную линию площадки, а пары двигались в угол, прежде чем танцевать по другой стороне паркета.

Позиции стоп (Foot Position)

Ведение стороной (Side Leading) – дается в рамках описания позиций стоп, поскольку используется на всех шагах вперед и назад, когда следующий шаг исполняется ОР или РР. Тело изменяет форму за счет вращения для создания ведения стороной. В этой форме вес будет двигаться в диагональ, позволяя стопе сделать шаг в СВМР.

Позиция противодвижения корпуса (Contra Body Movement Position – СВМР) – дается в рамках описания позиций стоп, так как она влияет на направление стопы, двигающейся вперед или назад по отношению к опорной стопе, т.е. помещается на одну линию с опорной стопой, создавая один трэк. Например, шагая ОР, или используя внутреннюю стопу в РР, или внешние стопы в FR.

Существуют исключения на обратном свивле, когда партнер создает больший поворот, чем партнерша. Термин Thrown СВМР – показывает, что СВМР создается после изменения направления движения веса на шаге, который исполняется.

Вперед и накрест в СВМР (Forward and across in СВМР) – (fwd and across in СВМР) это движение примерно на 5-10 см пересекая линию опорной стопы. и будет образовываться на некоторых движениях в РР. Это должно быть воспринято прежде всего как шаг вперед, а не сделанный шаг в сторону по отношению к опорной стопе, т.к. бедра не должны скрещиваться, вызывая нарушения линий бедренных суставов.

Променадная позиция (Promenade Position – РР) – создается путем изменения области контакта партнера от центральной линии из его правого бедра к грудной клетке до вертикальной линии сбоку из его правого бедра к грудной клетке. Область контакта партнерши сохраняется такой же, но она будет ощущать давление из-за формы бедра партнера, которое больше выступает в сторону, чем вперед. Движение обоих партнеров будет происходить в одном и том же направлении вперед, например, вдоль линии танца.

Контрпроменадная позиция (Counter promenade Position – CPP) – создается путем изменения области контакта партнера от его вертикальной линии на правом бедре до центральной вертикальной линии его корпуса. Область контакта партнерши будет изменяться до вертикальной линии на стороне ее правого бедра. Таким образом, пара достигает позиций друг друга, соответствующих променадной позиции.

Позиция фоловей (Fallaway Position – FP) – та же позиция, что и променадная, однако, движение обоих партнеров будет осуществляться в одном и том же направлении назад.

Контрфоловей позиция (Counter Fallaway Position – CFP) – это такая же позиция корпусов, как и контрпроменадная, однако, движение обоих партнеров будет осуществляться в одном и том же направлении назад.

Снаружи партнера (Outside Partner – OP) – это позиция, когда правая стопа двигается вперед и снаружи от правой стопы партнера. Это должно происходить в СВМР. Нормальный контакт корпусов должен оставаться исходным.

Снаружи партнера на левой стороне (Outside partner on Left Side - OP) – такая же позиция, что и выше, но с левой ноги вперед, помещенной снаружи от левой стопы партнера.

Позиция с одноименными стопами (Same foot position) – позиция, когда партнер и партнерша стоят на одноименных стопах, а не, как обычно, на противоположных. (Same foot lunge – стоят на правых стопах). Партнер подстраивает свою позицию в бедрах таким образом, чтобы внешняя сторона бедра партнерши попала внутрь его правого бедра.

Смягчение колена (Knee Flexion) – это любое действие снижения, хотя в линейных фигурах колено может смягчаться, чтобы создавать шейп в линиях. Степень смягчения зависит от физического состояния танцора и фигуры, которая исполняется.

Носок, повернутый внутрь (Toe Turned In) – выполняется слегка на почти всех ведущих в поворот шагах назад. Однако, это может использоваться в сильной степени для создания легкости движения на поворотах с большими степенями или, если это необходимо, для того чтобы сохранять центральную линию баланса.

Носок, повернутый наружу (Toe Turned Out) – описывается, когда шаг вперед развернут наружу от его исходного трэка, когда прерывается движение (например, в фигурах Chair, Contra Check).

Равнение (Alignment)

Равнение (Alignment) – определяется как направление, в котором смотрит стопа, двигаясь вперед, назад или указывая точку (pointing) по отношению к залу.

Линия танца (Line of Dance – LOD) – это воображаемая линия, параллельная стенам, которая подразумевается под стоящей стопой. Общее движение в танце направлено вдоль линии танца, против часовой стрелки.

Направление движения (Direction) – иногда описывается также как и равнение. Однако, в РР стопа может быть направлена в диагональ к стене, но вес тела двигается вдоль линии танца. Это также встречается и в позиции фоловей. Иногда используется на других фигурах, чтобы помочь понять куда стопа конкретно направляется.

Величины (степени) поворотов (Amount of Turn)

Величина (степень) поворота (Amount of Turn) определяется как поворот, сделанный между стопами. При поворотах вперед поворот обычно

развивается между шагами 1-2 и 2-3. Существуют некоторые исключения. Величина поворота, развиваемого между этими шагами, может отличаться в зависимости от степени подготовленности пары, а также от того, насколько далеко свингующая нога двигается вперед перед тем, как боковое движение начнется. При поворотах назад поворот завершается между шагами 1-2 с телом, повернутым меньше, чтобы позволить партнеру, который свингует вперед, позже завершить поворот.

Пивот (Pivot) – это поворот на подушечке одной из стоп с плоской стопой. Может исполняться до $\frac{1}{2}$ поворота. Во время пивота свободная нога будет сохраняться в позиции СВМР и это будет теряться по мере того как следующий ведущий шаг вперед завершается, благодаря чему пивотирующая стопа остается недокрученной. Однако, колено, держащее вес тела, продолжает двигать его в конце пивота, создавая вращение в колене и обеспечивая сильное СВМ и завершится с полной степенью поворота на пивоте, заставляя следующий шаг закончиться в позицию СВМР. Когда исполняется пивотный поворот влево, партнер закончит спиной со следующим шагом в СВМР. Это усовершенствование оригинальной техники создано за счет свободного движения, которое стало возможным благодаря более широкой объемной поддержке и требованиям в обеспечении сильного свинга в исполняемых фигурах.

Открытый носочный пивот (Open Toe Pivot) – то же, что и пивот, но поворот начинается от носка на предыдущем шаге и делается на носке со снижением в конце поворота (например, Tumble Turn). Термин «открытый» используется, чтобы дать различия между носочным пивотом и поворотом, сделанным на носке, в то время как вторая стопа закрывается к вращающейся стопе (партия партнера в двойном обратном спине).

Действие спина (Spin Action) – продолжение поворота от правой ноги вперед после движения партнера назад в пивот направо, позволяя следующей левой ноге свинговать вперед к окончанию сзади и немного в стороне. Это может использоваться для продолжения вращения направо в течение нескольких тактов музыки, используя пивот и действие спина поочередно. Это развитие пивотного действия, описанного в оригинальной технике, которое дает свободу и силу движения у танцоров высокого уровня. Это не

может использоваться при повороте налево из-за нормального контакта, так как это приводит к пивоту и у партнера и у партнерши.

Свивл (Swivel) – это поворот, обычно осуществляемый снаружи партнера на подушечке плоской стопы или на носке со снижением в конце поворота. В конце поворота вторая стопа может быть расположена с точкой сзади, с приставкой без веса, с точкой впереди или с отрывом от пола. Другие свивлы могут исполняться в линию из PP, FP или снаружи партнера на левой стороне.

Открытый каблучный пивот (Open Heel Pivot) – это поворот, осуществляемый на каблучке плоской стопы, в то время когда другая стопа остается на месте до полного завершения поворота. Может быть использовано до $\frac{1}{2}$ поворота. Например, шаг 3 фигуры Телеспин у партнера. Цель использования этого действия – позволить партнеру продолжить свое движение в то время когда партнерша использует дополнительные шаги. Если поворот осуществляется только на подушечках стоп, то движение тела партнера будет урезано на шаге 4 в фигуре Быстрый открытый натуральный поворот и внешний спин, так как партнер исполняет открытое каблучное пивотное действие и поворот возникает на обоих каблучках. Термин «открытый» используется, чтобы дать отличие от каблучного пивота, определенного в оригинальной технике как поворота на каблучке, в то время когда вторая стопа закрывается к вращающейся стопе (четвертной поворот влево у партнера).

Слип пивот (Slip Pivot) – используется, чтобы описать пивотный поворот влево, который следует из позиции фоловей. Партнер распределяет по времени свой поворот корпуса, чтобы позволить партнерше повернуться сперва на ее правой стопе, осуществляя пивот, чтобы прийти в нормальный контакт с партнером, а затем продолжает с партнером, чтобы исполнить пивот вместе с ним на ее левой стопе. Таким образом, действие партнерши будет описываться как слип пивот на обоих шагах, в то время как у партнера – только на его правой стопе.

Каблучный поворот (Heel Turn) – поворот начинается с носком, повернутым внутрь, и заканчивается на каблучке плоской стопы, в то время

как вторая стопа закрывается близко со сменой веса. Может быть исполнено дл $\frac{1}{2}$ поворота. Подъем в стопах не происходит до тех пор, пока движение веса тела вперед не достигнет проекции следующего шага. Во время каблучного поворота партнерши налево легкий предварительный подъем осуществляется из-за более позднего использование поворота партнером.

Подтягивание каблука (Heel Pull) – поворот, осуществляемый на каблуке плоской стопы, в то время как другая стопа сохраняет давление в пол, находясь в стороне (параллельные стопы), чтобы закончить плоско. Подъем может быть использован в конце движения, чтобы создать ховер эффект.

Подъемы и снижения (Rise anf Dall)

Подъемы и снижения описываются как подъемы, производимые через стопы и ноги и действие снижения, для того чтобы начать следующий свинг. Каждая фигура имеет свои собственные характерные подъемы и снижения, и музыкальность танцоров зависит от уровня использования этих действий.

Без подъема в стопе (Not Foot Rise – NFR) – на многих поворотах назад подъем будет ощущаться через ногу в то время как каблук сохранит контакт с полм, давая эффект подъема без использования подъема в стопах.

Начало подъема (Commence to Rise Through) через шаг вперед определяется как подъем от предыдущего снижения к нормальному исходному уровню в конце шага, во время которого каблук будет находиться в контакте с полом.

Продолжение подъема (Continuation of Rise) может быть достигнуто на следующем шаге (свингующая нога) и в течение этого времени каблук ведущего шага продолжает подъем от пола.

Подъем (Rise Through) через шаг вперед описывается как полный подъем стопы, который достигается в конце ведущего шага, таким образом,

следующий шаг должен выполняться наверху. В нормальном движении, на котором выполняется данный тип подъема, будет очень легкое снижение уровня между шагами 1 и 2, чтобы дать возможность продолжиться свингу.

Снижение (Lowering) должно быть вертикальным и производиться очень легко через стопы и ноги. Это вертикальное действие, которое помогает контролировать мышцы стопы и ноги. Главный контроль в действии снижения достигается от давления стопы в пол на предыдущем шаге. Это и есть фаза полета, пока вертикальное снижение не будет достигнуто.

Противодвижение корпуса (Contra Body Movement – CBM) – определяется как вращение противоположной стороны тела к ведущей ноге. Это происходит на всех шагах вперед и назад, с которых начинается поворот. Хотя название предполагает поворот, начинающийся в теле, механика такова, что по мере снижения веса тела и движения вперед через опорную ногу в ведущий шаг колено будет двигаться по направлению к большому пальцу стопы. Это вызывает вращение тела и позволяет свингующей ноге закончить требуемый поворот. Когда стопа приходит к концу первого шага, тело достигает позиции центрального баланса над новой опорной ногой. В этот момент верхняя часть корпуса будет способна активировать поворот, давая полную свободу свингующей ноге создавать требуемый поворот, объем и своей фигуры. Величина (сила) CBM варьируется в зависимости от фигуры и позиций стоп на ведущем шаге. Общее правило таково, что повороты направо имеют больший CBM, чем повороты налево из-за особенностей контакта.

Тема 12. Лекция: Единая система подсчета спортивных результатов в танцевальном спорте – Скейтинг

План лекции:

1. История развития и основной принцип системы Скейтинг. Правила для судей (1-4).
2. Правила подсчета результата отдельного танца (5-8).
3. Правила подсчета итогового результата соревнования (правила 9-10).
4. Практика подсчета результатов соревнований с различным количеством судей. Влияние количества судей на объективность результата. Спорные моменты системы Скейтинг.
5. Компьютерные программы по подсчету результатов соревнования. Возможности программ. Предварительная подготовка соревнования.
6. Проведение соревнования (жеребьевка, распечатка судейских протоколов, ввод оценок предварительных раундов, отбор пар в следующий тур, распечатка пар, квалифицированных и неквалифицированных в следующий тур, распечатка индивидуальных результатов для пар, создание реданса, ввод оценок финального раунда).
7. Виды итоговых протоколов, подготовка результатов в html-варианте для публикации в Интернете.

Тема 13. Лекция: Антидопинговый устав Всемирной федерации танцевального спорта

План лекции:

1. Антидопинговый устав WDSF. История возникновения. Основные положения.
2. Классификация запрещенных веществ и методов.
3. Порядок взятия проб на официальных чемпионатах.
4. Санкции к спортсменам, в случае нарушения антидопингового устава IDSF.
5. Варианты антидопинговых форм согласия для спортсменов и судей. Правила их подписания.

Я, ниже подписавшийся _____ (имя спортсмена) являясь членом и представителем моей национальной федерации танцевального спорта и/или участником (в любом качестве) национального или международного соревнования по танцевальному спорту, настоящим признаю и соглашаюсь со следующими положениями.

1. Я соглашаюсь с условиями Антидопингового Соглашения IDSF и Правилами Проведения Соревнования IDSF. Я согласен соблюдать условия данных соглашений, правил и предписаний. Я осознаю, что в случае моего нарушения данных соглашений и правил я могу быть подвергнут жестким дисциплинарным санкциям, как это прописано в данных документах. Антидопинговое Соглашение IDSF и Правила Проведения Соревнования IDSF были доведены до моего сведения. Данное положение работает в соответствии со швейцарским законодательством.

2. Я принимаю Устав IDSF, и в частности тот факт, что IDSF и моя национальная федерация танцевального спорта имеют юрисдикцию накладывать санкции в соответствии с условиями Антидопингового Соглашения IDSF и Правилами Проведения Соревнования IDSF. Я также признаю Арбитражный Суд по делам спорта (CAS) в Лозанне, Швейцарии, конечной инстанцией, рассматривающей спорные вопросы и дела, касающиеся спорта. Данное положение работает в соответствии со швейцарским законодательством.

3. Я понимаю, что, подписывая данное соглашение, я даю свое разрешение на взятие у меня анализов мочи и крови, с целью проверки их на предмет содержания веществ, запрещенных Антидопинговым соглашением IDSF. В случае если мои анализы будут содержать данные вещества, либо отклонение от нормы содержания эндогенных (вырабатываемых самим организмом) веществ, я могу быть подвергнут дисциплинарным санкциям по правилам Антидопингового соглашения IDSF.

4. Я также осознаю, что мои анализы могут выявить наличие некоторых заболеваний. В таком случае, я имею право быть проинформированным об этом, однако, только при моем желании, при конфиденциальном запросе в лабораторию. Это информация остается конфиденциальной на любом соревновании, и доступ к этой информации будет только у меня и лаборатории.

Я, ниже подписавшийся _____ (имя судьи) являясь членом и представителем моей национальной федерации танцевального спорта и/или

участником (в любом качестве) национального или международного соревнования по танцевальному спорту, настоящим признаю и соглашаюсь со следующими положениями.

1. I agree to the terms of the WDSF ANTI-DOPING CODE, WDSF COMPETITION RULES and the WDSF ADJUDICATORS CODE OF CONDUCT AND STANDARDS OF ETHICS and agree to submit to the terms of these codes, rules and regulations. I am aware that if I violate any of these codes and rules, I may be subject to severe disciplinary sanctions as set out in the respective code or rules. Copies of the WDSF ANTI-DOPING CODE, WDSF COMPETITION RULES and the WDSF ADJUDICATORS CODE OF CONDUCT AND STANDARDS OF ETHICS have been made available to me. Applicable law is Swiss law.

2. I accept the STATUTES of the WDSF, in particular that the WDSF and my National DanceSport Federation have jurisdiction to impose sanctions as provided in the WDSF ANTI-DOPING CODE, WDSF COMPETITION RULES and the WDSF ADJUDICATORS CODE OF CONDUCT AND STANDARDS OF ETHICS as well as the exclusive competence of the Court of Arbitration for Sport (CAS) in Lausanne, Switzerland, which will resolve definitively the dispute in accordance with the Code of sport-related arbitration. Applicable law is Swiss law.

Тема 26. Лекция: Усложненные фигуры программы стандарт

План лекции:

1. Развитие и совершенствование индивидуальной стойки, поддержки и музыкальности. Дополнительные определения позиций стоп, равнения, степеней поворотов, подъемов и снижений, работы стоп. Ведение и следование. Свэй. Вес головы.

2. Техника исполнения фигур с сильным перемещением и изменением формы. Предшествующие и последующие фигуры. Основной и альтернативный ритм исполнения. Варианты исполнения в различных танцах.

3. Техника исполнения фигур с сильным вращением, включая пивот. Предшествующие и последующие фигуры. Основной и альтернативный ритм исполнения. Варианты исполнения в различных танцах.

4. Техника исполнения чехов, ховеров, рондов и свивлов. Предшествующие и последующие фигуры. Основной и альтернативный ритм исполнения. Варианты исполнения в различных танцах.

5. Техника исполнения фигур, используемых в отдельных танцах. Предшествующие и последующие фигуры. Основной и альтернативный ритм исполнения.

6. Техника исполнения линейных фигур. Предшествующие и последующие фигуры. Основной и альтернативный ритм исполнения. Варианты исполнения в различных танцах. Классификация линейных фигур.

ADVANCED TECHNIQUE

| Фигуры с сильным движением и изменением формы | Фигуры с сильным вращением, включая пивот | Чехи, ховеры, свивлы и ронды | Линейные фигуры |
|--|--|-------------------------------------|-----------------------------|
| Running Spin Turn | Tumble Turn | Checked Natural Turn | Oversway |
| Running Weave | Overspin from Double Reverse Spin | Checked Reverse Turn | Oversway from PP |
| Running Feather | Overspin from Double Natural Spin | Checked Weave to Open Toe Pivot | Throwaway Oversway |
| Running Feather from PP | Promenade Pivot from Overturned Reverse | Travelling Contra Check to PP | Hinge |
| Side Cross | Swivel | Hover to PP from Oversway Shape | Tilt Oversway |
| Side Cross from PP | Chasse Roll to Left | Hover Cross to PP | Inverted Throwaway Oversway |
| Syncopated Side Cross | Chasse Roll to Right | Hover Cross with Weave Endi | Right Lunge |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| Double Side Cross | Big Top | Hover Cross | Same Foot Lunge |
| Double Side Cross from PP | Telespin | continuing forward to Natural Weave | Right Hinge |
| 1-3 Weave to Counter PP to Fallaway | Telespin from PP | Hover Cross continuing forward to | Opposition Point to Left from PP |
| Fallaway Whisk from PP | Teleswivel | Same foot Lunge | Opposition Point to Right from PP |
| Quick Open Telemark from PP | Teleswivel from PP | Left Side Forward Swivel | Eros Line |
| Quick Closed Telemark from PP | Quick Open Natural Turn and Outside Spin | Right Side Forward Swivel | Left Lunge |
| Quick Open Natural Telemark from PP | | Inverted Swivel to Develope | Chair from PP |
| | Turning Lock to Right to Pivot | Dropped Ronde from a Turning Lock | Whiplash from PP |
| Quick Closed Natural Telemark from PP | Standing Spin to Left | Rudolph Fallaway from a Natural Pivot | Develope to Leg Hook from Oversway Shape |
| | Standing Spin to Right | | |
| Quick Weave from PP | Reverse Impetus | Ronde Twist Turn | X-Line |
| Curved Three Step | Reverse Impetus to Counter PP | Leg Hook | |
| Curved Three Step from PP | | | |

| Фигуры, характерные М.Фокстроту | Фигуры, характерные Квикстепу | Фигуры, характерные Танго |
|---|--|--|
| Extended Weave | Parrerpot | Turning Five Step from Same Foot Lunge |
| Four Feathers | Scalter (Continuous) Chasses to Right | Double Chase from Natural Promenade Turn |
| Three Fallaways | Scalter (Continuous) Chasses to Left | Quarter Beats |
| Three Fallaways turning Left-Right-Left | Pendulum Points | Back Checks from PP |
| Hover to PP from Feather Finish | Woodpecker Action | Lock Step in PP |
| Travelling Hover Cross Action to Feather Step | Shulter Chasses to Hover | Side Cross from PP |
| Hover Cross Action to Extended Weave Ending | Fish Tale from PP | Fan (In & Out) from PP |
| | Bounce Locks | Left Side Walks |
| | Rocket | Spanish Drag |
| | Left Side Runs to PP from Open Natural Turn | Stop Lock to Lock Action and 4-6 Syncopated Basic Reverse Turn |
| | Scissor Kicks | |
| | Tipsy to Side Check, Back Check and Oversway | |

Тема 27. Лекция: Усложненные фигуры латиноамериканской программы

План лекции:

1. Развитие и совершенствование индивидуальной стойки, поддержки и музыкальности.
2. Ведение и следование, дополнительные определения позиций стоп, равнения, степеней поворотов, работы стоп.
3. Техника исполнения фигур, используемых в отдельных танцах.
4. Предшествующие и последующие фигуры.
5. Основной и альтернативный ритм исполнения.

Тема 35. Лекция: Техническая подготовка в танцевальном спорте

План лекции:

1. Определение понятия «техническая подготовка в танцевальном спорте» (далее – ТП).
2. Содержание технической подготовки: общая, специализированная. Формирование исходных двигательных навыков.
3. Техника исполнения базовых и усложненных фигур. Средства и методы ТП. Методы контроля ТП.
4. Определение понятий: «техническая подготовка», «техническая подготовленность». Базовая подготовка. Базовые двигательные навыки каждого танца. Базовые учебные комбинации. Планирование технической подготовки.
5. Уточнение, углубление и расширение понятий на конкретных примерах.
6. Характеристика технической подготовки в видах программ. Предварительная подготовка, базовая подготовка, профилирующая подготовка, этап мастерства: общие черты и отличия при подготовке в различных видах программ.
7. Планирование технической подготовки по этапам многолетней подготовки в различных видах программы. Особенности методики обучения и организации занятий. Коррекция индивидуальных планов.
8. Составление индивидуального плана подготовки.

Тема 36. Лекция: Физическая и функциональная подготовка.
Физические качества, развиваемые в процессе занятий танцевальным спортом

План лекции:

1. Физические качества, целенаправленно развиваемые в спортивных танцах. Координационные способности. Равновесие. Ловкость. Чувство ритма. Скоростно-силовая подготовка – механизмы проявления. Гибкость, виды и механизмы проявления, особенности развития. Общая и специальная выносливость. Основные работающие мышцы при исполнении спортивных танцев и режимы их работы.
2. Содержание и структура физической подготовки (далее – ФП), ее место и значение в системе подготовки спортсменов в спортивных танцах.
3. Общая физическая подготовка (далее – ОФП) и специальная физическая подготовка (далее – СФП), задачи, содержание и особенности методики. Сочетание СФП и ТП. Методы сопряжения. Принцип опережающей направленности ФП. Круговой метод и особенности его применения. Функциональная подготовка. Принцип функциональной избыточности.
4. Основные физические качества, необходимые в спортивных танцах. Условия совершенствования физических способностей спортсменов и требования к методике.
5. Методика составления комплексов СФП.
6. Методический подход принципов физического аспекта: комплексного подхода, опережающей направленности СФП, базового подхода, сопряжения физической и технической подготовки. Комплексы СФП. Тестирование физической подготовленности.

Тема 37. Лекция: Хореографическая подготовка в танцевальном спорте

План лекции:

1. Цели и задачи хореографической подготовки танцоров. Средства подготовки. Методы и специфические принципы хореографической подготовки танцоров. Использование элементов джаз-танца, танца модерн и других направлений современной хореографии.
2. Упражнения у опоры. Изучение позиций ног (I – VI). Деми плие в I – VI позициях на 4 счета лицом и боком к опоре; гран плие во всех позициях. Батман тандю из I и III позиций вперед и в сторону, назад лицом и боком к опоре, крестом на каждый счет; батман тандю жете в сторону, вперед, назад лицом и боком к опоре; батман девлоппе из I и III позиций вперед, в сторону, назад крестом; гран батман жете из I и III позиций вперед, в сторону, назад крестом.
3. Упражнения на середине. Изучение позиций рук (подготовительной, I, II и III). Переводы рук из подготовительной позиции в I и обратно, то же в III и во II и обратно. Переводы рук из одной позиции в другую в разных сочетаниях.
4. Составление и применение обучающих программ для освоения базовых элементов классического танца: позиций рук и ног; разновидностей плие, батман и рон де жамб.
5. Элементы классического танца, адаптированные к стилю танцевального спорта.

Тема 38. Лекция: Композиции в танцевальном спорте. Технология постановки композиции

План лекции:

1. Требования к составлению композиций в танцевальном спорте. Предшествующие и последующие фигуры. Длительность, количество тактов, разрешенные и запрещенные к использованию фигуры, трюковые элементы.
2. Разнообразие направлений передвижений по танцевальному залу, направлений вращения и тайминга исполняемых фигур.
3. Флокraft и методы развития навыков флокraft.
4. Списки разрешенных фигур для спортсменов Е-, Д- классов.
5. Особенности составления соревновательных комбинаций для открытого класса.
6. Методика составления соревновательных комбинаций в спортивных танцах. Составление композиций с их последующим анализом.

Тема 40. Лекция: Тактическая подготовка в танцевальном спорте

План лекции:

1. Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка».
2. Виды и направления тактической подготовки в спортивных танцах.
3. Цели и задачи тактической подготовки.
4. Тактика поведения на соревнованиях.
5. Особенности разминки, проведения опробования.
6. Моральные аспекты тактических ходов.

Тема 41. Лекция: Психологическая подготовка в танцевальном спорте

План лекции:

1. Психолого-педагогическая характеристика танцевального спорта.
2. Компоненты психологической подготовки в танцевальном спорте. Методы воспитания волевых качеств.
3. Психологическая подготовка к соревнованиям. Контроль психологической подготовки и уровни готовности к соревнованиям.
4. Содержание психологической подготовки к конкретному соревнованию. Методы оценки и контроля психологической деятельности.
5. Тестирование типа высшей нервной деятельности, силы и быстроты протекания нервных процессов.

Тема 43. Лекция: Система отбора и ориентации

План лекции:

1. Особенности отбора в группы спортивного танца. Спортивная ориентация.
2. Текущий отбор. Отбор в группы специализации.
3. Отбор в сборные команды. Комплектование пар для участия в соревнованиях.
4. Тестирование в спортивных танцах. Контрольно-нормативные показатели тестов для групп различного возраста.
5. Теоретические предпосылки спортивной ориентации и необходимости набора одаренных детей. Способности и задатки.
6. Спортивная пригодность и спортивная перспективность. Эталонные модели для отбора.
7. Задачи, содержание, виды спортивного отбора. Характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телодвижения спортсменов.
8. Методы отбора.
9. Тестирование по СФП, оценка координационных способностей.
10. Организация набора. Составление объявления о наборе.
11. Практическое овладение методами тестирования.
12. Диагностика и оценка способностей.

Тема 46. Лекция: Методики спортивно-подготовки начинающих спортсменов

План лекции:

1. Место и значение танцевального спорта на дополнительных занятиях в учреждении дошкольного образования. Особенности построения уроков и методика преподавания.
2. Использование предметов и приспособлений на занятиях в учреждении дошкольного образования. Организация детских утренников и подготовка показательных выступлений.
3. Игры и игровые задания с дошкольниками. Подвижные игры и эстафеты, рекомендуемые для проведения на занятиях по спортивным танцам.
4. Понятие о начинающих спортсменах.
5. Возрастные, физиологические и психологические особенности спортсменов данного возраста.
6. Ритмическое соответствие, базовый ритм, тайминг. Вертикальность, баланс.
7. Подводящие упражнения и развивающие танцы.
8. Соревновательные комбинации в танцах Медленный вальс, Квикстеп, Ча-ча-ча, Джайв.

Тема 51. Лекция: Методика работы с оздоровительными группами

План лекции:

1. Массовый спорт.
2. Социальные и клубные танцы.
3. Формирование учебно-тренировочных групп.
4. Учет индивидуальных особенностей при формировании групп и составлении программы занятий.
5. Подготовительная, основная и заключительная часть тренировки.
Стиль работы тренера с оздоровительными группами.
6. Оценка функционального состояния занимающихся на тренировке.
7. Составление соревновательных комбинаций программных танцев в оздоровительных группах.

Тема 62. Лекция: Направления научных исследований в танцевальном спорте и смежных видах спорта

План лекции:

1. Значение научных исследований для достижения высоких результатов в спорте.
2. Фундаментальные и прикладные исследования.
3. Задачи научных исследований в современных условиях развития спортивной деятельности.
4. Актуальные проблемы исследования техники упражнений; процесса обучения двигательным действиям; закономерностей тренировочного процесса; особенностей подготовки спортсменов разного пола, возраста и квалификации; процесса становления физических (двигательных) качеств.
5. Примерная тематика курсовых работ.

Тема 63. Лекция: Методы научных исследований

План лекции:

1. Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике.
2. Поиск литературы. Правила библиографического описания источников. Посещение специализированной библиотеки. Ознакомление с работой электронных каталогов, читального зала. Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы.
3. Метод наблюдения. Правила организации и проведения педагогических наблюдений.
4. Опросные методы (беседа, интервьюирование, анкетирование). Правила составления анкет.
5. Метод контрольных упражнений. Тестирование как основной метод оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся. Составление протокола тестирования.
6. Метод эксперимента. Правила проведения педагогического эксперимента. Виды педагогических экспериментов. Планирование педагогического эксперимента.
7. Инструментальные методы исследования (динамография, киноциклография, тензометрия и др.). Проведение видеосъемки. Обработка полученных результатов. Анализ техники исполнения базовых элементов на основе результатов киноциклографии.
8. Методы оценки уровня технической подготовленности занимающихся.
9. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности. Динамография. Методика проведения. Возможности использования в спортивной практике. Тензометрия. Методика проведения. Возможности использования в спортивной практике. Измерение быстроты двигательной реакции. Виды методик.
10. Использование компьютеров при проведении исследований. Компьютерные методики биомеханического анализа техники упражнений, оценки функционального и психологического состояния спортсменов. Возможности использования табличного процессора Excel для обработки результатов научных исследований, представления данных в виде графиков и диаграмм, оформления таблиц.
11. Математико-статистическая обработка полученных данных (средние величины, достоверность различий, корреляционный, регрессионный и факторный анализы). Интерпретация полученных данных. Обоснование выбранных методов статистической обработки полученных данных. Формулирование выводов.