

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**«Дом детского творчества»**  
**«Левобережный»**  
Невского района Санкт-Петербурга

---

Принята решением  
Педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом №303 от 30.08.2024  
Директор  
В.Н. Васильева



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Танцы на паркете»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 5 - 13 лет

Разработчик:  
Савилин Дмитрий Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Направленность программы.

Программа «Танцы на паркете» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения.

### Актуальность

Хореография – искусство, любимое детьми.

Для ребенка, попавшего во власть музыки и ритмизованного движения, танец становится чем-то сродни поэзии. Приходя на занятия, ребёнок отрешается от будничных забот и дел. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования. Повышается уверенность в себе, коммуникативная активность, доброжелательность, внимательность к другим. Занятия танцем повышают физическую активность, улучшают психическое самочувствие, позволяют детям осознать свои потенциальные возможности, поверить в свои силы и способности.

**Адресат программы.** Программа адресована детям в возрасте 5-13 лет.

### Отличительные особенности программы

Программа предполагает обучение по направлениям латиноамериканских (ча-ча-ча) и стандартно-европейских (медленный вальс) танцев. К концу первого года обучения ребёнок должен уметь выполнять основные шаги и фигуры в стандартной европейской программе по танцу: медленный вальс (W) и , в латиноамериканской программе по танцу: ча-ча-ча (Ch).

**Уровень освоения:** общекультурный

### Объем программы.

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
144	144

**Срок освоения программы** – 1 год.

## Цель и задачи программы

**Цель программы** – формирование личности учащихся способных к творческому самовыражению через овладение бальной хореографией.

### Задачи:

#### Обучающие:

- обучение навыкам танцевального мастерства в бальных танцах;
- формирование системы знаний, умений, навыков исполнения хореографических бальных постановок.

#### Развивающие:

- развитие координации, гибкости, общей физической выносливости;
- содействие формированию пластичности, выразительности и артистизм при исполнении танцевальных композиций;
- развитие собранности на соревнованиях.

#### Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание чувства товарищества и чувство личной ответственности.

## Планируемые результаты

### **Личностные:**

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

### **Метапредметные:**

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

### **Предметные:**

- получают представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** государственный язык Российской Федерации - русский.

**Форма обучения:** очная

**Условия набора.** Программа предполагает групповые занятия с детьми дошкольного возраста. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп.** Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовленности детей

**Наполняемость учебной группы:** 15 человек.

**Форма организации деятельности детей на занятии:** групповая.

**Режим занятий:** 2 раза неделю по 2 акад. часа (144 часа в год).

Продолжительность академического часа для учащихся дошкольного возраста – 30 минут.

### **Материальное обеспечение программы**

- зал с паркетным покрытием и системой вентиляции;
- музыкальные инструменты (музыкальный центр, акустические колонки), компакт-диски с музыкальным материалом;
- специальная тренировочная одежда.

### **Формы и методы проведения занятий**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные – объяснение заданий, указание ошибок;
- наглядные – показ правильности исполнения заданий педагогом;
- практические – тренировочные упражнения.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстрированные – восприятие и усваивание детьми готовой информации;
- репродуктивные – восприятие детьми полученных знаний и освоенных способов деятельности;
- игровые.

### **Форма проведения занятий:**

- занятие-репетиция;
- занятие (учебное);
- занятие (открытое).

## Кадровое обеспечение

Привлечение квалифицированного специалиста осуществляется в рамках сетевого взаимодействия.

### Учебный план

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	2	2	-	Опрос
2.	Инструктаж по технике безопасности	9	9	-	Опрос
3.	Партерная гимнастика	24	4	20	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
4.	Элементы пластики	24	4	20	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
5.	Стандартная Европейская программа	30	6	24	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
6.	Латиноамериканская программа	22	4	18	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ, концерт, конкурс, смотр, фестиваль
7.	Ритмические танцы	23	8	15	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
8.	Общая физическая подготовка	6	-	6	Коллективный анализ, самоанализ
9.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>37</b>	<b>107</b>	

### Рабочая программа

#### Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий.

## Задачи

### Обучающие:

- познакомить учащихся с базовыми шагами бальной хореографии;
- сформировать у учащихся представления об основах музыкальной грамоты;
- научить выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки.

### Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей, чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

### Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся ответственность и целеустремленность);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

## Содержание обучения

### 1. Вводная часть.

**Теория:** Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

**Практика:** Разучивание разминки.

### 2. Инструктаж по технике безопасности.

**Теория:** Правила поведения в танцевальном зале. Соблюдение правильного выполнения упражнений на занятиях. Правила избежания травм на занятиях. Правила выполнения разминки. Правила выполнения растяжки. Правила поведения в раздевалке. Правила поведения на выездных мероприятиях.

### 3. Партерная гимнастика.

**Теория:** Правильность выполнения поставленной задачи.

**Практика:** Отработка бального тренажа.

### 4. Элементы пластики.

**Теория:** Особенности пластики движений.

**Практика:** Упражнения для развития пластики движений.

### 5. Стандартная европейская программа (St).

**Теория:** История танца медленный вальс (W). Правильность выполнения основ шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы.

**Практика:** отработка основного шага W и базовых шагов.

### 6. Латиноамериканская программа (La).

**Теория:** История танца ча-ча-ча (Ch). Правильность исполнения основ шага. Постановка корпуса и постановка стопы.

**Практика:** Отработка основного шага танца и базовых шагов.

### 7. Ритмика.

**Теория:** Знакомство с танцами полька (берлинская) и модный рок. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев.

**Практика:** Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Разучивание танцев берлинская полька и модный рок. Отработка вариаций этих танцев.

#### **8. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений.

#### **Практика:**

- ходьба, бег и прыжки;
- упражнения для укрепления мышц рук, ног и туловища;
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях).

#### **9. Промежуточная аттестация.**

**Практика:** Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

#### **Метапредметные:**

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

#### **Предметные:**

- получают представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

### **Методические материалы**

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводная часть	Традиционное занятие, беседа	<b>Методы:</b> словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный; индивидуально-фронтальный, фронтальный, индивидуальный, коллективный, групповой. <b>Приемы:</b> демонстрация лучших работ учащихся,	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; примерная и кладовая комнаты. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, музыкальный центр. <b>Дидактический материал:</b> аудиозаписи,	Опрос

			упражнения, беседа, показ иллюстраций	видеозаписи, фотографии, специальная литература.	
2.	Инструктаж по технике безопасности	Традиционное занятие, беседа	<b>Методы:</b> словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный; индивидуально-фронтальный, фронтальный, индивидуальный, коллективный, групповой. <b>Приемы:</b> демонстрация лучших работ учащихся, упражнения, беседа, показ иллюстраций	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, музыкальный центр. <b>Дидактический материал:</b> аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.	Опрос
3.	Партерная гимнастика	Репетиция, комбинированное занятие	<b>Приемы:</b> словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция. <b>Методы:</b> групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, музыкальный центр. <b>Дидактический материал:</b> аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
4.	Элементы пластики	Репетиция, комбинированное занятие	<b>Приемы:</b> словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, музыкальный центр.	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ

			<p>видеоматериалов; практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция.</p> <p><b>Методы:</b> групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.</p>	<p><b>Дидактический материал:</b> аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.</p>	
5.	Стандартная Европейская программа	Репетиция, комбинированное занятие,	<p><b>Приемы:</b> словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция.</p> <p><b>Методы:</b> групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.</p>	<p>Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты.</p> <p><b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, костюмы.</p> <p><b>Дидактический материал:</b> аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.</p>	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
6.	Латиноамериканская программа	Репетиция, комбинированное занятие, мастер-класс.	<p><b>Приемы:</b> Словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; Наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; Практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция.</p> <p><b>Методы:</b> групповой, фронтальный,</p>	<p>Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты.</p> <p><b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, костюмы.</p> <p><b>Дидактический материал:</b> аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная</p>	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ, концерт конкурс, смотр, фестиваль



			индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	литература.	
7.	Ритмические танцы	Репетиция, комбинированное занятие, мастер-класс.	<b>Приемы:</b> Словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; Наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; Практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция. <b>Методы:</b> групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, костюмы. <b>Дидактический материал:</b> аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.	Открытое занятие, коллективный анализ, самоанализ
8.	Общая физическая подготовка	Репетиция, комбинированное занятие, мастер-класс.	<b>Приемы:</b> Словесные – устное изложение, беседа, анализ аудиозаписей и видеоматериалов; Наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; Практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция. <b>Методы:</b> групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Учебный класс с зеркалами; раздевалка; гримерная и кладовая комнаты. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, костюмы. <b>Дидактический материал:</b> аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература.	Коллективный анализ, самоанализ
9.	Промежуточная аттестация	Репетиция, комбинированное занятие,	<b>Приемы:</b> Словесные – устное изложение, беседа,	Учебный класс с зеркалами; раздевалка;	Зачет

	мастер-класс.	анализ аудиозаписей и видеоматериалов; Наглядные – показ (исполнение) педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; Практические – упражнение, танцевальный этюд и танцевальная композиция. <b>Методы:</b> групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный, в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	гримерная и кладовая комнаты. <b>Техническое оснащение:</b> компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, костюмы. <b>Дидактический материал:</b> аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература	
--	---------------	---	---	--

### Информационные источники

#### для педагога:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М., «Физкультура и спорт», 1991.
2. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. Методические рекомендации. – М., 1982.
3. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика – М., 1991.
4. Боттомер П. Учимся танцевать: как научиться танцевать вальс, квикстеп, фокстрот, танго, самбу, джайв и другие танцы – просто и с удовольствием. – М.: Эксмо-пресс, 2002.
5. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М., 1980.
6. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
7. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М. «Физкультура и спорт», 1971.
8. Захаров Р. Беседы о танце. – М.: «Профиздат». 1963.
9. Классификация фигур // Итоги, МФТС – 1996-2000.
10. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972.
11. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев в 2-х частях. – М., Эксмо-пресс, 2002.
12. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание. – М.: «Просвещение», 1989.
13. Сборник нормативных документов ФТСП. II часть. – М., 2004.
14. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии – М., 1976.
15. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1994.
16. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся – М., 1994.
17. Ховард Г. Вопросы и ответы по техническому исполнению стандартных танцев. – М., 2005.
18. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М, 1975.

#### для родителей:

1. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова А.Л., Шарабаров И.Н. “Ритмическая гимнастика на ТВ”. Москва. Советский спорт. 1989г.
2. Еремина М.Ю. “Роман с танцем”. Санкт-Петербург. Журнал “Танец”. Созвездие. 1998г.

3. Печанов Ю.А., Берзина Л.А. “Позвоночник гибко-тело молодо” Москва. Советский спорт. 1991г.
4. Крутецкий В.А. “Психология обучения и воспитания”. Москва. 1976г.
5. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культуры” Москва. 1991г.
6. Захаров Р. “Беседы о танце”. Москва. Профиздат. 1963г.

**для обучающихся:**

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика – М., 1991.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
3. Боттомер П. Уроки танца. – М., 2003.
4. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев в 2-х частях. – М., Эксмо-пресс, 2002.
5. Стриганов В. М., Уральская В.И. Современный бальный танец. – М., 1978.
6. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся – М., 1994.
7. Ховард Г. Вопросы и ответы по техническому исполнению стандартных танцев. – М., 2005.
8. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М., 1975.

**Интернет-ресурсы:**

- [www.ftsspb.ru](http://www.ftsspb.ru) (Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга).
- [www.dancesport.ru](http://www.dancesport.ru) (Обучающие видео, новости с последних турниров).
- [www.dance-ok.ru](http://www.dance-ok.ru) (Обучающие видео, презентации).
- [www.rdsu.org](http://www.rdsu.org) (Нормативные документы, лекции, конгресс).

**Фонотека (музыкальные сборники):**

- стандартных европейских танцев (15 шт.);
- латиноамериканских танцев (20 шт.);
- отечественной программы (3 шт.);
- детской музыки (5 шт.).

**Видеотека:**

- Галке. Методика преподавания латиноамериканских танцев;
- Чеботарев П., Никовский В. Школа чемпионов;
- Блекпул-2005 (6 шт.), Блекпул-2006 (5 шт.), Блекпул-2007 (5 шт.).

**Оценочные материалы**  
**Формы фиксации образовательных результатов**  
**I полугодие**

№	Фамилия, имя	Ритмичность (1-2 балла)	Техничность (1-2 балла)	Координация (1-2 балла)	Основные принципы движения (1-2 балла)	Лидерские качества (1-2 балла)	Общая сумма баллов
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

**II полугодие**

№	Фамилия, имя	Ритмичность (1-2 балла)	Техничность (1-2 балла)	Основные принципы движения (1-2 балла)	Лидерские качества (1-2 балла)	Использование танцевальных схем (1-2 бала)	Общая сумма баллов
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

## **Критерии для определения результатов и качества образовательного процесса**

### **1. Ритмичность.**

Ритм – это базовый счет в музыке и первый шаг на пути к музыкальности. Ритм – это основа, и в него просто необходимо уметь попадать в танце. Детям дается задание прохлопать музыкальное произведение на 2/4 и 3/4, затем просчитать вслух и станцевать Польку и квадрат «Медленного вальса». Если задание выполнено правильно: прохлопан ритм произведения, просчитан и станцован танец – ставим 2 балла. Если присутствуют ошибки в 1 задании и во втором задании счет не совпадает с тем, что делают дети – 1 балл.

### **2. Техничность.**

Дается задание исполнения шагов вперед, назад, и в сторону в танце «Ча-ча-ча». Если шаги выполнены с правильной осанкой, вытянутыми руками и стопами – ставим 2 балла. Если же спина сутулая, руки висят, стопы не работают, то ставим 1 балл.

### **3. Координация.**

Детям дается задание. Учится простой детский танец «Петушки», основанный на прыжках в 6 позиции, в котором присутствуют смены направлений в зале. Добавляем работу рук. Если задание выполнено правильно – ставим 2 балла. Если направление в танце неправильные, руки не координированы с шагами – ставим 1 балл.

### **4. Лидерские качества.**

Педагог в процессе обучения внимательно наблюдает за детьми. Если ребенок не боится выйти вперед и первым показать правильность исполнения движения, вступает в дискуссии с педагогом по теме занятия, сам вызывается в начале занятия провести разминку – ставим 2 балла. Если ребенок замкнут, стесняется выйти вперед и показать то или иное движение, либо упражнение – 1 балл.

### **5. Основные принципы движения.**

Дается задание на базовых шагах танца «Медленный вальс» (шаги вперед и назад). Оценивается правильная осанка, сгибание и разгибание коленного сустава, работа стопы (перекат с пятки на носок и с носка на пятку). Если задание выполнено правильно – 2 балла. Если осанка плохая, ноги механически выполняют неправильные движения, стопы делают не те действия – 1 балл.

### **6. Использование танцевальных схем.**

Этот критерий используется во II полугодии, когда дети уже овладели базовыми шагами. Дается задание, в котором базовые шаги усложняются поворотами, сменами направления и более сложными ритмами. Например, в танце «Ча-ча-ча». Если ритмически все сделано точно, с хорошей позицией, направления исполнены правильно – 2 балла, если нет – 1 балл.

### Формы оценки качества знаний и мастерства исполнения:

- открытые занятия;
- учебные концерты, отчетный концерт;
- участие в соревнованиях.

### Контрольные нормативы и испытания

**1-й год обучения** (10-бальная система оценки)

#### 1. Общая физическая подготовка (ОФП):

- прыжки в быстром темпе (5 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног – зачет;

#### 2. Знание основных шагов:

- медленный вальс – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов.

### Используемые сокращения

<b>St</b> – стандартная европейская программа	<b>La</b> – латиноамериканская программа
W – медленный вальс	Ch – ча-ча-ча
Q – быстрый фокстрот (квикстеп)	Sm – самба
V – венский вальс	Jv – американский джайв
T – танго	Rm – румба
Sl – медленный фокстрот (слоу)	Pb – пасодобль