Этапы обучения в группах "Активное долголетие"

1. Этап № 1: начальная подготовка по основам социального бального и латиноамериканского танца, включающая в себя начальную подготовку (группа 1 года обучения)

Данный этап охватывает первый год обучения учащихся в возрасте 55 лет и старше, не имеющих специальной хореографической подготовки.

Учебная программа на данном этапе включает в себя:

- основы социально бальной и латиноамериканской хореографии;
- изучение не сложных фигур и связок массовых и социальных танцев;
- изучение законченных композиций массовых и социальных танцев;

Освоение учебной программы идет в рамках 4-х циклов обучения:

- 1-й цикл (ознакомительный), сентябрь-октябрь
- 2-й цикл (начальная подготовка), ноябрь-декабрь
- 3-й цикл (композиционный), январь-апрель
- 4-й цикл (освоение и закрепление материала), май-август

В пределах каждого цикла учебный материал частично повторяется и усложняется.

Ниже приводится примерная программа 1-го этапа для группы в возрасте 55 лет и старше, исходя из расчета: 8 ч./нед * 44 недели = 352 часа.

Таблица 1. Этап № 1: начальная подготовка

№№	Методическое занятие	час
1	Вводные занятия (понятие ритма, мелодии, отличия, акценты, баланс и динамика, характерность линий корпуса и рук, эмоциональное содержание танца и др.)	32
2	Общефизическая подготовка, разминка	50
3	Развитие ритмических способностей для каждого танца и в общем	32
4	Изучение построения корпуса и рук в фигурах социальных бальных и латиноамериканских танцев: Аргентинское танго, Ча-ча-ча, Самба, Буги-вуги, Свинг, Социальный Фокстрот и т.п.	40
<i>Изучение базовых фигур и схем бальных танцев (в т.ч. совершенствование и закрепление материала)</i>		
5	Аргентинское Танго	66
6	Социальный Фокстрот	44
7	Ча-ча-ча	34
8	Буги-вуги, свинг	22
9	Самба	22
10	Участие в культурно-массовых мероприятиях (открытые уроки, концерты, праздники, балы и пр.)	10
	ВСЕГО:	352

Учащиеся, успешно окончившие полный курс подготовки на 1-м этапе, должны свободно исполнять базовые танцевальные фигуры и схемы социальных бальных и латиноамериканских танцев.

2. Этап № 2: подготовка и совершенствование базовых техник социального бального танца (группа 2-3-го года обучения и более)

Данный этап охватывает учащихся второго и третьего года обучения (55 лет и старше), имеющих начальную конкурсную подготовку по танцам (см. этап № 1).

Учебная программа на данном этапе включает в себя:

- основы социальной бальной и латиноамериканской хореографии;
- изучение и освоение основных (базовых) движений и схем бальных танцев;
- выступление на конкурсах и первенствах по бальным танцам.

Освоение учебной программы идет в рамках 4-х циклов обучения:

- 1-й цикл (начальная подготовка), сентябрь-ноябрь
- 2-й цикл (композиционный), ноябрь-февраль
- 3-й цикл (освоение нового материала), февраль-май
- 4-й цикл (закрепление нового материала), май-август

В пределах каждого цикла учебный материал частично повторяется и усложняется.

Ниже приводится примерная программа 2-го этапа для группы (55 лет и старше), исходя из расчета: 8 ч./нед * 44 недели = 352 часа.

Таблица 2. Этап № 2: подготовка и совершенствование базовых техник социального бального танца

№№	Методическое занятие	час
1	Вводные занятия (понятие усложненного ритма и темпа, фраза, мелодии, музыкальные и ритмические акценты, баланс и динамика, эмоциональное содержание танца и др.)	30
2	Общефизическая подготовка, разминка	50
3	Развитие ритмических способностей для каждого танца и в общем	32
4	Изучение построения корпуса и рук в фигурах социальных бальных и латиноамериканских танцев: Аргентинское танго, Ча-ча-ча, Самба, Буги-вуги, Свинг, Социальный Фокстрот и т.п.	40
<i>Изучение базовых фигур и схем бальных танцев (в т.ч. совершенствование и закрепление материала)</i>		
5	Аргентинское Танго	38
6	Социальный Фокстрот	38
8	Ча-ча-ча	38
10	Буги-вуги, свинг	38
11	Самба	38
12	Участие в культурно-массовых мероприятиях (открытые уроки, концерты, праздники, балы и пр.)	10
	ВСЕГО:	352

Учащиеся, успешно окончившие полный курс подготовки на 2-м этапе, должны свободно исполнять базовые и усложненные танцевальные фигуры и схемы социальных бальных и латиноамериканских танцев.

3. Этап № 3: танцевальное мастерство и совершенствование (группа 4-го года обучения и более)

Данный этап охватывает учащихся четвертого и более года обучения (55 лет и старше), имеющих подготовку по танцам (см. этап № 2).

Учебная программа на данном этапе включает в себя:

- основы социальной бальной, латиноамериканской и эстрадно-спортивной хореографии;
- изучение и освоение усложненных и базовых движений и схем;
- выступление на фестивалях, смотрах-конкурсах и т.п..

Освоение учебной программы идет в рамках 4-х циклов обучения:

- 1-й цикл (подготовительный), сентябрь-ноябрь
- 2-й цикл (композиционный), ноябрь-февраль
- 3-й цикл (освоение и закрепление нового материала), февраль-май
- 4-й цикл (совершенствование танцевального мас), май-август

В пределах каждого цикла учебный материал частично повторяется и усложняется.

Ниже приводится примерная программа 3-го этапа для группы (55 лет и старше), исходя из расчета: 8 ч./нед * 44 недели = 352 часа.

Таблица 3. Этап № 3: танцевальное мастерство и совершенствование

№№	Методическое занятие	час
1	Вводные занятия (понятие усложненного ритма и темпа, фраза, мелодии, музыкальные и ритмические акценты, баланс и динамика, эмоциональное содержание танца и др.)	22
2	Общефизическая подготовка, разминка	44
3	Развитие ритмических способностей для каждого танца и в общем	22
4	Изучение построения корпуса и рук в фигурах социальных бальных и латиноамериканских танцев: Аргентинское танго, Ча-ча-ча, Самба, Буги-вуги, Свинг, Социальный Фокстрот и пр.	22
<i>Изучение усложненных фигур и схем бальных танцев (в т.ч. совершенствование и закрепление материала)</i>		
5	Социальная программа (Аргентинское Танго, Буги-вуги и пр.)	80
6	Латиноамериканская программа (Ча-ча-ча, Самба и др.)	76
7	Бальная программа (Вальс, Слоуфокс и пр.)	76
8	Участие в культурно-массовых мероприятиях (открытые уроки, концерты, праздники, балы и пр.)	10
	ВСЕГО:	352

Учащиеся, успешно окончившие полный курс подготовки на 2-м этапе, должны свободно исполнять базовые и усложненные танцевальные фигуры и схемы социальных бальных и латиноамериканских танцев.