

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»**

**Институт дополнительного образования  
и профессиональной переподготовки**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по образованию,  
молодежной политике и  
воспитательной работе

Я.Ю. Радюкова  
2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОСНОВЫ БАЛЬНОГО ТАНЦА»  
(углубленный уровень)**

**Уровень обучения: углубленный**

**Направленность: художественная**

**Возраст обучающихся: от 12 до 16 лет**

**Срок реализации: 4 года**

**Объем: 576 часов**

Тамбов 2025

**Автор- составитель:**

Шанкина Светлана Викторовна, доктор педагогических наук, профессор кафедры сценических искусств факультета массовых коммуникаций и креативных индустрий Института экономики, информационных технологий и креативных индустрий ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

**Эксперт:**

Шанкин Юрий Викторович – доцент кафедры сценических искусств факультета массовых коммуникаций и креативных индустрий Института экономики, информационных технологий и креативных индустрий ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина», заместитель директора Центра бальной хореографии «Фиеста – ТГУ»

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы бального танца» (углубленный уровень) разработана на основании «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008) в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Нормативная база для разработки дополнительных образовательных программ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Минобрзования РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
6. Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

### **Цели и задачи обучения:**

**Целью** данного курса является - углубленное изучение и внедрение в работу учебно-воспитательного процесса инновационных научно-методических приемов и методов для обучения детей 12-16 лет в области бального танца.

### **Задачи:**

- формирование углубленных знаний о стилистических особенностях бальных танцев;
- приобретение системы знаний, умений и навыков исполнения основных фигур бального танца высшего танцевального класса;

- освоение разнообразных стилей, манеры и техники исполнения основных фигур бального танца;
- развитие хореографической культуры;
- воспитание хореографического мышления на основе стилистических и пластических особенностей бальных танцев.

По окончании обучения слушатели должны:

**Знать:**

- пути развития бального танца на современном этапе;
- теоретические основы методики исполнения движений бального танца высокого танцевального класса;
- основы техники исполнения движений современных направлений хореографического искусства;
- историю возникновения и развития жанров музыки бального танца, их характерные особенности (образные, композиционные, метроритмические, темповые и другие).

**Уметь:**

- безошибочно определять и различать танцы латиноамериканской и европейской программ;
- владеть внутренней и внешней характерностью, пластической выразительностью;
- использовать ритм и темп танцевальной музыки в практической деятельности.

**Владеть:**

- техникой исполнения движений партерной гимнастики;
- техникой исполнения основных движений бальных танцев европейской программы;
- техникой исполнения основных движений бальных танцев латиноамериканской программы;
- практическими навыками и умениями актерского мастерства;
- навыками анализа танцевальной музыки.

**Формы работы:** очная.

**Формы промежуточного контроля:**

- 1) контрольные занятия;
- 2) отчетный концерт;
- 3) конкурс;
- 4) соревнование;
- 5) смотры,
- 6) фестивали.

**Форма итоговой аттестации:** итоговое занятие.

**Трудоемкость программы:** 4 года, 144 недели. Всего на курс отводится 576 учебных часов:

1 год обучения – 144 часа – 4 ч. в неделю (2 раза в неделю по 2 ч.);

2 год обучения – 144 часа – 4 ч. в неделю (2 раза в неделю по 2 ч.);

3 год обучения – 144 часа – 4 ч. в неделю (2 раза в неделю по 2 ч.);

4 год обучения – 144 часа – 4 ч. в неделю (2 раза в неделю по 2 ч.).

**П. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**  
**(Первый год обучения)**

**2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Всего часов	Лекции	Практич. занятие
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА</b>				
1	Классический танец в процессе обучения бальному танцу	4	4	
2	Методика изучения основных движений классического танца	11		11
3	Оздоровительная партерная гимнастика	11		11
<b>РАЗДЕЛ 2. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА</b>				
4	Происхождение и отличительные особенности бальных танцев европейской программы	4	4	
5	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Медленный вальс»	11		11
6	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Танго»	11		11
7	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Венский вальс»	11		11
8	Изучение основных фигур и методики исполнения	11		11

	танца «Медленный фокстрот»			
9	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Квикстеп»	11		11
<b>РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА</b>				
10	Происхождение и отличительные особенности бальных танцев латиноамериканской программы	4	4	
11	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Самба»	11		11
12	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Ча-ча-ча»	11		11
13	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Румба»	11		11
14	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Пасодобль»	11		11
15	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Джайв»	11		11
	<b>Всего:</b>	144	12	132

**III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**  
**(Второй год обучения)**

**3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№ п.п.</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практич. занятия</b>
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
<b>1</b>	Физическое совершенствование в процессе обучения бальному танцу	4	4	
<b>2</b>	Методика изучения основных элементов аэробики	11		11
<b>3</b>	Методика изучения основных элементов акробатики	11		11
<b>РАЗДЕЛ 2. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА</b>				
<b>4</b>	Происхождение и отличительные особенности бальных танцев европейской программы	4	4	
<b>5</b>	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Медленный вальс»	11		11
<b>6</b>	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Танго»	11		11
<b>7</b>	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Венский вальс»	11		11
<b>8</b>	Изучение основных фигур и методики исполнения	11		11

	танца «Медленный фокстрот»			
9	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Квикстеп»	11		11
<b>РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА</b>				
10	Происхождение и отличительные особенности бальных танцев латиноамериканской программы	4	4	
11	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Самба»	11		11
12	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Ча-ча-ча»	11		11
13	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Румба»	11		11
14	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Пасодобль»	11		11
15	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Джайв»	11		11
	<b>Всего:</b>	144	12	132

## IV. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (Третий год обучения)

### 4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Всего часов	Лекции	Практич. занятия
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА</b>				
1.	Современный танец в процессе обучения бальному танцу	2	2	
2.	Методика изучения основных элементов Vogue	6		6
3.	Методика изучения основных элементов Jazz Funk	6		6
4.	Методика изучения основных элементов Dancehall	6		6
5.	Методика изучения основных элементов Hip- Hop	6		6
6.	Методика изучения основных элементов House	6		6
7.	Методика изучения основных элементов Contemporary	6		6
8.	Методика изучения основных элементов Twerk	6		6
9.	Методика изучения основных элементов	6		6

	Reggaeton Fusion			
10.	Методика изучения основных элементов Afro Dance	6		6
11.	Методика изучения основных элементов R'n'B	6		6
12.	Методика изучения основных элементов Popping	6		6
13.	Методика изучения основных элементов Krump	6		6
14.	Методика изучения основных элементов Break dance	6		6

## **РАЗДЕЛ 2. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА**

15.	Происхождение и отличительные особенности бальных танцев европейской программы	2	2	
16.	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Медленный вальс»	6		6
17.	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Танго»	6		6
18.	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Венский вальс»	6		6
19.	Изучение основных фигур и методики исполнения	6		6

	танца «Медленный фокстрот»			
20.	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Квикстеп»	6		6
<b>РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА</b>				
21.	Происхождение и отличительные особенности бальных танцев латиноамериканской программы	2	2	
22.	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Самба»	6		6
23.	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Ча-ча-ча»	6		6
24.	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Румба»	6		6
25.	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Пасодобль»	6		6
26.	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Джайв»	6		6
	<b>Всего:</b>	144	6	138

**V. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**  
**(Четвертый год обучения)**

**5.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№ п.п.</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практич. занятие</b>
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ КОНТАКТНОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ</b>				
1.	Контактная импровизация в процессе обучения бальному танцу	4	4	
2.	Основы контактной импровизации	11		11
3.	Введение техники и контактной импровизации в спортивный бальный танец	11		11
<b>РАЗДЕЛ 2. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА</b>				
4	Происхождение и отличительные особенности бальных танцев европейской программы	4	4	
5	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Медленный вальс»	11		11
6	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Танго»	11		11
7	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Венский вальс»	11		11
8	Изучение основных фигур и методики исполнения	11		11

	танца «Медленный фокстрот»			
9	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Квикстеп»	11		11

**РАЗДЕЛ 3. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА**

10	Происхождение и отличительные особенности бальных танцев латиноамериканской программы	4	4	
11	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Самба»	11		11
12	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Ча-ча-ча»	11		11
13	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Румба»	11		11
14	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Пасодобль»	11		11
15	Изучение основных фигур и методики исполнения танца «Джайв»	11		11
	<b>Всего:</b>	144	12	132

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

#### **Программное обеспечение:**

ОС «Альт Образование», LibreOffice  
Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional.

Информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
2. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. - URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog/>
3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. - URL: <http://www.biblioclub.ru>
4. КнигаФонд : электронно-библиотечная система.- URL: <http://knigafund.ru>
5. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система.- URL: <http://www.studentlibrary.ru>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU . – URL: <http://elibrary.ru>
7. Российская государственная библиотека. - URL: [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
8. Российская национальная библиотека. URL: [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)
9. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина- URL: <http://www.prlib.ru>
10. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. - URL: [www.monographies.ru](http://www.monographies.ru)
11. Электронная библиотека РФФИ. - URL: [www.rfbr.ru/rffi/ru/library](http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library)
12. Vivaldi: сеть электронных библиотек. - <http://www.vivaldi.ru/>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Рекомендуемая литература:

#### *a) Основная литература:*

1. Еремина – Соленикова Е.В. Старинные бальные. XVII – XIX века танцы – М.: Изд. Планета музыки- 2012.
2. Захарова О.Ю. Балы России половины XIX начала XX века– М.: Изд. Планета музыки- 2012
3. Бальный танец XVI – XIX веков – М.: Изд. Планета музыки- 2014
4. Александрова Н. А. Вальс. / Александрова Н. А., Васильева А. Л. История и школа танца– М.: Изд. Планета музыки-2013 – 224 с.
5. Панферов В.И. Искусство хореографа [Электронный ресурс] : учебное пособие по дисциплине «Мастерство хореографа» / В.И. Панферов. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 320 с.
6. Хореографические ансамбли (русского танца, современной хореографии, классического танца, национальной хореографии) [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс дисциплины по направлению подготовки 52.03.01 (071200) «Хореографическое искусство», профиль подготовки «Искусство балетмейстера», квалификация (степень) «бакалавр» / . — Электрон. текстовые данные. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014. — 32 с.

#### *б) Дополнительная литература:*

1. Диниц Е.В. Джазовые танцы. Танцуют все! / Е.В. Диниц. - М., АСТ, 2002.
2. Загорц М. Танцы. / М.Звгорц. - М., Ижица, 2003.
3. Иванникова О.В., Латиноамериканские танцы: Румба и ча-ча-ча. / О.В. Иванникова. - АСТ, Сталкер, 2005.
4. Ивановский Н.П. Современный бытовой танец. / Н.П. Ивановский. - Янтарный сказ, 2004.
5. Ивановский, Н.П. Бальный танец XVI-XIX веков / Н.П. Ивановский .- Калининград : Янтарный сказ, 2004 .- 207 с.
6. Колесникова А. Бал в России. XVIII - начало XX века / А. Колесникова. - Изд-во: Азбука-классика, 2005.
7. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев. Часть 1. / Пер. с англ. А. Белогородского. - Москва: Издательство «АРТИС», 2003.

8. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев. Часть 2. / Пер. с англ. А. Белогородского. - Москва: Издательство «АРТИС», 2003.
9. Пин Ю. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Медленный вальс. // Ю. Пин. - Лондон - СПб., 1996.
10. Пин Ю. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Джайв / Ю. Пин. - Лондон - СПб., 1996.
11. Пин Ю.С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Самба // Ю. Пин. - Лондон - СПб., 1996.
12. Пин Ю.С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Чача-ча / Ю. Пин. - Лондон - СПб., 1996.
13. Пин Ю.С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Румба // Ю. Пин. - Лондон - СПб., 1996.
14. Пин, Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Венский вальс // Ю. Пин. - Лондон - СПб., 1995.
15. Пин, Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Квикстеп // Ю. Пин. - Лондон - СПб., 1996.
16. Пин, Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Танго // Ю. Пин. - Лондон - СПб., 1996.
17. Пин, Ю.С. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Фокстрот // Ю. Пин. - Лондон - СПб., 1996.
18. Пин, Ю.С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Пасодобль // Ю. Пин. - Лондон - СПб., 1996.
19. Современный бальный танец: пособие для студентов / под ред. В.М. Стриганова, В.И. Уральской .- М. : Просвещение, 1978 .- 431 с.
20. Шанкина С.В. Современный бытовой танец в общеобразовательной школе / С.В. Шанкина, Ю.В. Шанкин: учеб. метод. пособие. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 1999.
21. Шанкина С.В. Современный бытовой танец. Часть 1. Танцы Европейской программы: учеб. метод. пособие / Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2005.
22. Шанкина С.В. Современный бытовой танец. Часть 2. Танцы Латиноамериканской программы: учеб. метод. пособие / Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р.Державина, 2006.
23. Шарова Н.И. Детский танец / Н.И. Шарова. - М., 2011.
24. Эча Б. Сальса для начинающих / Б. Эча. - М., 2014.
25. Яцковский В.Ф. 100 Фигур мазурки / В.Ф. Яцковский. - М., 2014
26. Говард Г. Техника европейских танцев. / Пер. с англ. А. Белогородского. - Москва: Издательство «АРТИС», 2013.

27. Ивановский Н.П. Современный бальный танец. / Н.П. Ивановский. - Янтарный сказ, 2014.
28. Инновационные формы, технологии и методы обучения в системе образования: монография / авт.: Н.А. Ананьева, С.Ф. Андрусенко, Е.В. Денисова, С.В. Шанкина, Р.С. Журавлев и др. Saint-Louis, MO: Publishing House «Science & Innovation Center», 2013.
29. Компетенции и компетентностный подход в современном образовании: монография/ авт.: О.В.Гаврилюк, Р.Б. Галеева, М.В. Журавлева, С.В. Шанкина и др. Saint-Louis, MO: Publishing House «Science & Innovation Center», 2013.
30. Методика формирования творческой активности детей младшего школьного возраста средствами бального танца: учеб.-метод. Пособие / Тамб. гос. ун-т имени Г.Р. Державина; авт.: С.В. Шанкина; С.А. Патрикеева; Ю.В. Шанкин; Е.Ю. Шанкина. - Тамбов: Издат.дом ТГУ имени Г.Р. Державина, 2013.
31. Мур А. Бальные танцы. / А. Мур. - АСТ, Астрель, 2009.
32. Роман с Танцем. / Сост. М.Ю. Ерёмина. - СПб.: 000 ТФ «Созвездие», 2012.
33. Стриганова В.М. Современный бальный танец. / В.М. Стриганова, , В.И. Уральская. - М., Просвещение, 2010.
34. Шанкина, С.В. Бальный танец. Часть 1. Танцы Европейской программы: учеб. метод. пособие / С.В. Шанкина. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2005.
35. Шанкина, С.В. Бальный танец. Часть 2. Танцы Латиноамериканской программы: учеб. метод. пособие / С.В. Шанкина. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р.Державина, 2006.
36. Шанкина, С.В. Методика формирования творческой активности детей младшего школьного возраста средствами бального танца; учебно-методическое пособие / С.В. Шанкина, Ю.В. Шанкин, С.А. Патрикеева, Е.Ю. Шанкина; М-во обр. и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина», Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2013.
37. Шанкина, С.В. Инновационные технологии обучения детей в коллективах бального танца: учебно-методическое пособие / С.В. Шанкина, Р.С. Журавлев, Ю.В. Шанкин, Е.Ю. Шанкина; М-во обр. и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина», Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес-Наука-Общество», 2014.
38. Шанкина, С.В. Методика обучения и воспитания в области хореографического искусства: учебно-методическое пособие / С.В. Шанкина, А.А. Аршинова, И.В. Кайилли, О.В. Козадаева, Ю.В. Шанкин, Е.Ю. Шанкина;

М-во обр. и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина»,  
Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес-Наука-Общество», 2016.