

УДК 793.3  
ББК 85.32  
Т311

Рецензент *Е.Б. Соловьева*

**Телеснина И.В.**  
Т311 Танцуем с удовольствием: Метод. указания по обучению основам спортивных танцев на занятиях по курсу «Физическое воспитание». – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2008. – 32 с.: ил.

В методических указаниях изложены технические основы спортивных танцев на начальных этапах обучения; представлены учебно-тренировочные вариации танцев; рассмотрены наиболее часто возникающие у начинающих танцоров ошибки и трудности, предложены конкретные пути их преодоления.

Для студентов вузов, изучающих спортивные танцы в качестве дисциплины «Физическое воспитание».

УДК 793.3  
ББК 85.32

## Оглавление

Предисловие .....	3
1. История возникновения и развития спортивных танцев.....	4
2. Развитие музыкальности и чувства ритма начинающих танцоров.....	5
3. Технические основы танца.....	6
3.1. Постановка корпуса .....	6
3.2. Техника исполнения шагов .....	7
4. Правила парного исполнения танцев .....	9
5. Краткая характеристика танцев европейской программы.....	11
6. Краткая характеристика танцев латиноамериканской программы.....	14
7. Современные танцевальные направления .....	17
8. Основные принципы построения вариаций.....	18
8.1. Музыкальная основа вариации .....	18
8.2. Расположение вариации на площадке .....	19
8.3. Рекомендации по разучиванию вариации .....	20
Список рекомендуемой литературы.....	21
Приложение .....	22