

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР

ПРИНЯТО:

на заседании

педагогического совета

Протокол № 7 от 25.05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ №1

приказ № 53 от 26.05 2023 г.



М.Л.Корнеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

**Срок действия программы до 31.12.2026г.**

**Составитель:** заместитель директора В.В. Капанадзе  
инструктор-методист А.А. Князькова

Краснодар, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения .....</b>	<b>4</b>
1.1. Назначение Программы .....	4
1.2. Цели Программы .....	4
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>4</b>
2.1. Характеристика вида спорта .....	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	5
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.5. Годовой учебно-тренировочный план .....	12
2.6. Рабочая программа тренера-преподавателя.....	13
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
<b>III. Система контроля.....</b>	<b>20</b>
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	20
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	22
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта танцевальный спорт.....</b>	<b>23</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	23
4.1.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).....	23
4.1.2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).....	25
4.1.3. Техничко-тактическая подготовка.....	58
4.2. Учебно-тематический план.....	74
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>75</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>75</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	75
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	83
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	83
6.3.1. Список литературных источников.....	84
6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	86
Приложение №1.....	87
Приложение №2.....	89
Приложение №3.....	92

Приложение №4.....	95
Приложение №5.....	96
Приложение №6.....	98
Приложение №7.....	100
Приложение №8.....	102
Приложение №9.....	104
Приложение №10.....	106

## **I. Общие положения**

**1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования спортивной школы №1 муниципального образования город Краснодар с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 961 (далее – ФССП).**

### **1.2. Целями реализации Программы являются:**

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва по танцевальному спорту для сборных команд Краснодарского края, Российской Федерации;
- освоение обучающимися программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Характеристика вида спорта.**

Вид спорта «танцевальный спорт» — группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом. Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся 2 признаками: все бальные танцы, являются парными; пару составляют мужчина и женщина, но есть исключения, так как в Англии уже принято танцевать в однополых составах.

Под «бальными танцами» в настоящее время подразумевают словосочетания «спортивные танцы» (*СБТ*, «спортивные бальные танцы») и «танцевальный спорт».

Во всём танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard, Modern или Ballroom), латиноамериканскую (Latin) или их иногда называют десяткой танцев.

Спортивные дисциплины вида спорта «танцевальный спорт» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «танцевальный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
брейкинг	086	008	1	8	1	1	Я
брейкинг – командные соревнования	086	009	1	8	1	1	Ф
европейская программа	086	001	1	8	1	1	Я
латиноамериканская программа	086	002	1	8	1	1	Я
двоеборье	086	003	1	8	1	1	Я
секвей - европейская программа	086	004	1	8	1	1	Л
секвей - латиноамериканская программа	086	005	1	8	1	1	Л
ансамбли - европейская программа	086	006	1	8	1	1	Я
ансамбли - латиноамериканская программа	086	007	1	8	1	1	Я

**2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки** устанавливаются в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», приказа Минспорта России от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт»**

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10-20
Учебно-тренировочный этап	5	9	8-16

(этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

**2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»:

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
**Таблица №3**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	936

**2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (могут проводиться, как

самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями, например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия)

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и тренировочных занятий и т.д.;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией СШОР;
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Краснодарского края, организации, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, но не более: 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в виде спорта «танцевальный спорт».

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

**Таблица №4**

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)	мастерства	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Спортивные соревнования:**

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся, соответствующие требованиям положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта танцевальный спорт (возраст, пол, уровень спортивной квалификации), при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, с соблюдением общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	4	4	2	2	2
Отборочные	–	–	2	2	2	4
Основные	2	4	4	4	5	6

*Контрольные соревнования* проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

*Отборочные соревнования* проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

*Основные соревнования* проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Краснодарского края, МО г.Краснодар и календарным планом спортивных мероприятий организации.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в танцевальный спорт многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

#### Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований. На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о

соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство краевых и городских соревнований.

#### Медико-восстановительные мероприятия:

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- медицинский осмотр для этапа начальной подготовки осуществляется один раз год;

- углубленное медицинское обследование (УМО) для групп УТ проводится один раз в год, групп СС и ВСМ - дважды в год.

Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

*Применение восстановительных средств.* Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

#### Тестирование и контроль:

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный

анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;
- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);
- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно. Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

## **2.5. Годовой учебно-тренировочный план.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

## **2.6. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## **2.7. Календарный план воспитательной работы (Приложение №2).**

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику танцевальный спорт. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

## **2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимися или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение

попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## **2.9. Планы инструкторской и судейской практики (Приложение №4).**

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований;
- знать правила и уметь заполнять протокол хода соревнований;
- знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени.
- участвовать в судействе;
- провести судейство самостоятельно;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

## **2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение №5).**

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

### III. Система контроля

**3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «танцевальный спорт»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)** по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложения №6, №7, №8, №9).

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль;
- аттестация.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, 20 которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в

процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой организацией.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки. Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»**

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

##### **Общая физическая подготовка**

##### ***Все этапы подготовки (НП, ТЭ, ССМ, ВСМ)***

**Строевые упражнения.** Понятие о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Расчет по порядку. Остановка во

время движения. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

**Ходьба:** Ходьба обычная. Ходьба на носках, пятках, ребрах ступней, в приседе. Ходьба спортивная.

**Бег:** Бег обычный. Перемещение в сторону приставными прыжками. Перемещение в сторону с заступами. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег с вращениями. Челночный бег.

**Прыжки:** Разбег и приземление. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; из приседа вверх; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («ножницы»). Прыжки на скакалке.

**Метания:** Метание теннисного мяча на дальность и точность правой и левой рукой. Метание набивного мяча.

**Ловля:** теннисного мяча; набивного мяча; после вращения; после кувырка.

**Упражнения без предметов.** Стигание-разгибание. Отведение - приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Приседания. Приседания с выпрыгиванием вверх. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена положения: упор присев – упор лежа. Изометрические упражнения.

**Упражнения с предметами:** скакалками, обручами, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками.

**Равновесия.** «Ласточка». Боковое равновесие.

**Гимнастические и акробатические упражнения.** Группировка в приседе, лежа на спине, в прыжке. Перекаты на спине в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у стены. Стойка на руках в середине зала. Ходьба на руках. Переворот в сторону («солнце»). Сальто вперед с разбега на горку матов. Гимнастический мост. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост. Переворот вперед с опорой на руки.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, кувырков; с переноской предметов; с преодолением препятствий; передача мячей по колоннам; салочки; «петушинный бой»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол.

**Растягивающие упражнения.** Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, ноги вместе и ноги врозь широко. Наклоны к ноге, установленной на возвышении. Глубокие приседания на одной ноге с выпрямленной в сторону другой ногой, опирающейся на пятку. Полушпагат. Шпагат в стороны.

Шпагат фронтальный. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка.

Пассивная растяжка с партнером. Удержание растянутого положения «на время».

**Упражнения на расслабление.** Встряхивающие движения плечами, руками, ногами. Повороты туловища со свободно висящими руками. Из положения руки вверх наклон вперед с опусканием расслабленных рук вниз и расслаблением туловища. Медленные перекачивания на мягком покрытии в положении лежа, руки над головой. Массаж лежащего партнера.

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Этап НП, период до одного года обучения***

Упражнения для развития координационных, музыкальных, творческих, коммуникативных способностей.

Упражнения для развития гибкости и пластики.

Строевые приемы: понятие о строе, строевых упражнениях и командах; построение в шеренгу, колонну; расчет по порядку; остановка во время движения; интервал, дистанция; повороты на месте и в движении; перемена направления движения; изменение скорости движения.

Игротанцы.

#### ***Этап НП, период свыше одного года обучения***

Упражнения для укрепления

осанки. Упражнения для

развития выносливости

Упражнения для согласования движений с музыкой (игропластика). Задания на развитие внимания.

Дыхательные упражнения.

Элементы ассиметричной гимнастики.

#### ***УТЭ, период до 3 лет***

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Закрепление устойчивости.

Развитие

координации.

Развитие

выразительности поз.

Экзерсис на полупальцах на середине зала.

Увеличение нагрузки на *adagio* и усложнение его построения. Начало изучения *pirouettes* и заносок.

#### ***УТЭ, период свыше 3 лет***

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения. Проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Выработка устойчивости на

полупальцах.

Исполнение упражнений *entourant* на середине зала. Усложнение *adagio* за счет новых движений.

Дальнейшее освоение техники *pirouette* и заносок

Продолжение работы над пластичностью и выразительностью рук, их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров.

### ***Этап ССМ***

Работа над чистотой, свободой, четкостью и силой исполнения с использованием фигур класса С.

Поддержание высокого темпа занятия под сложное музыкальное сопровождение.

### ***Этап ВСМ***

Совершенствование пройденного на этапе совершенствования спортивного мастерства программного материала.

Продолжение работы над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений.

Ускорение общего темпа занятия.

Усложнение и повышение разнообразия музыкального сопровождения.

### ***Упражнения для развития равновесия (все этапы подготовки)***

Упражнения на силу мышц ног и туловища.

Упражнения на уменьшенной опоре (на носках, носке одной ноги).

Упражнения на повышенной опоре (скамейке, бревне).

Упражнения с отключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами).

Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора (движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты).

Фиксация заключительных фаз движений (поворотов, прыжков, волн).

### **Хореографическая подготовка**

Спортивная хореография – программы и комплексы хореографических упражнений, направленные на улучшение спортивных результатов в художественных видах спорта, в том числе в танцевальном спорте. Без занятий хореографией невозможно представить современный спортивный танец.

Хореографическая подготовка направлена на:

- совершенствование координации движений;
- овладение базовыми танцевальными движениями;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц спины и ног.

Хореографическая подготовка проводится в основном на начально-подготовительном и тренировочном этапах многолетней тренировки. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного

мастерства хореографическая подготовка проводится в минимальном объеме и носит поддерживающий и корректирующий характер.

Хореография в спортивных бальных танцах делится на два вида: учебная (формирующая) и постановочная.

Учебная хореография – комплекс танцевально-гимнастических упражнений, формирующих тело танцовщика, создающих основу, базу, для безупречной техники исполнения танцевальных элементов.

Постановочная хореография – танцевальная композиция, составленная из логически выстроенных элементов и фигур, основанная на определенной «лексике» выбранного хореографического жанра или танцевального направления.

Если задача тренера – поставить танцевально-спортивную вариацию, соответствующую спортивным правилам, наработать базу, дать динамику, найти индивидуальность пары, развить артистизм и эмоциональность, подготовить к выступлениям на турнирах и конкурсах, то задача спортивного хореографа несколько иная. Спортивный хореограф работает в первую очередь на улучшение спортивного результата танцоров и престиж тренера. На него ложится самая «грязная» работа:

- научить спортсменов вытягивать стопы, колени, правильно работать мышцами своего тела;
- растянуть сухожилия и связки для «шпагатов», махов и высоких «киков»;
- держать баланс на определенных точках стопы и контролировать свой позвоночник;
- чувствовать каждую клеточку своего организма, знать анатомию, эффективно использовать возможности человеческого тела.

В спортивной хореографии применяются локальные и общие (комплексные) программы.

Локальные программы – комплексы упражнений на одну группу мышц либо одно координационное качество, например:

- растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);
- постановка корпуса (стойка в ST, LA), укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;
- постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, позиции и уровни в спортивно-бальном танце, синхронность рук в LA-позициях, объем и выразительность);
- разработка коленей и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъема);
- постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);
- вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений – пируэтов, шане, спиральных поворотов и т.д.);
- сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости

танцевания);

- энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).

.Общие (комплексные) программы включают:

- общесиловой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);

- партерная гимнастика (комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, подкачка пресса и спины);

- корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, подкачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, усиление или замедление роста);

- классическая хореография для европейской программы (адаптированный экзерсис у «станка»);

- воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса;

- основы джаз-модерн хореографии для латиноамериканской программы (балансировка центров, «изоляция», разработка локальной подвижности различных частей тела, приобретение пластичности, скорости, направленности движения, объема).

### ***Этап III***

1. Постановка рук.
2. Постановка баланса.
3. Общесиловой тренинг.
4. Воспитание культуры движений.

### ***Этап учебно-тренировочный***

1. Растяжка.
2. Постановка корпуса.
3. Постановка рук.
4. Разработка коленей и стоп.
5. Вращения.
6. Сила ног.
7. Энергетика танца.
8. Общесиловой тренинг.
9. Партерная гимнастика.+
10. Корректирующая гимнастика.
11. Классическая хореография для европейской программы.
12. Воспитание культуры движений.
13. Основы джаз-модерн хореографии для латиноамериканской программы.

**Техническая подготовка. Европейская программа**

Перечень базовых фигур для изучения на этапах и периодах подготовки представлен ниже в виде таблиц.

Список литературы:

- 1) Technique of Ballroom Dancing – Guy Howard, 6-е издание, 2011 год. The Ballroom Technique – ISTD, 10-е издание, исправленное, 1994 год.
- 2) Viennese Waltz – B.D.C., Recommended version, издание ISTD, 2001 год.
- 3) WDSF Syllabus – программа World Dance Sport Federation (WDSF), содержащая перечень фигур, разрешенных для исполнения в возрастных группах «Мальчики и девочки» на соревнованиях WDSF. Программа содержит ряд дополнительных фигур по сравнению с перечнем фигур, описанных в WDSF Technique Books – учебниках по технике европейских танцев, издание WDSF.
- 4) WDSF Ballroom Technique Books – учебники по технике европейских танцев, издание WDSF, 2013 год:
  - [5-1] Waltz;
  - [5-2] Tango;
  - [5-3] Viennese Waltz;
  - [5-4] Slow Fox;
  - [5-5] Quick Step.

В 1-й колонке каждой таблицы приведен порядковый номер фигуры.

Во 2-й и 3-й колонках таблиц приведены английское название фигуры и его русский эквивалент. Если английское название фигуры в танцах медленный вальс, танго, фокстрот и квикстеп в [1], [2] и [4] различаются, то сначала приводится название в соответствии с [1], затем в скобках – название в соответствии с [2], а затем выделенное жирным шрифтом название в соответствии с [4].

В случаях, когда английское название фигуры в [1] и [2] различается незначительно (наличием или отсутствием запятых, дефисов и т.п.), во 2-й колонке дается одно из названий – из [1] или обобщенное название. Эти случаи помечены во 2-й колонке знаком (\*).

В случаях, когда фигура описана только в [1], в таблице приводится название из [1] и соответствующий этому названию перевод без каких-либо пометок и примечаний. Если фигура описана только в [2], в таблице приводится название из [2] и соответствующий этому названию перевод. Эти случаи помечены знаком (\*\*). Если фигура описана только в новой программе WDSF в [4] и не описана в [1] и [2], в таблице приводится название из [4] и соответствующий этому названию перевод. В этом случае название фигуры выделяется жирным шрифтом.

Ряд фигур, имеющих одинаковые или близкие названия в [1], [2] и [4], имеет различия в редакции. В этих случаях редакции фигур являются одинаково приемлемыми и разрешенными для исполнения.

Особенности использования отдельных фигур описаны в примечаниях.

*Медленный вальс (waltz). 1-я степень сложности.*

*Фигуры для изучения:*

- на этапе НП, период до одного года обучения;
- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на первом году периода

№ п/ п	Английское название	Русское название
1.	RF Closed Change (Natural to Reverse) <b>(Closed Change on RF [4])</b>	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)
2.	LF Closed Change (Reverse to Natural) <b>(Closed Change on LF [4])</b>	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)
3.	Natural Turn	Правый поворот
4.	Reverse Turn	Левый поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
8.	Natural Turn with Hesitation (Hesitation Change)	Правый поворот с хезитейшн (Перемена хезитейшн)
9.	<b>Hesitation Change (в редакции [4]) (см. примечание)</b>	<b>Перемена хезитейшн (в редакции [4])</b>
10.	Reverse Corte	Левое кортэ
11.	Back Whisk	Виск назад
12.	Outside Change	Наружная перемена
13.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
14.	Weave in Waltz Time (Basic Weave)	Плетение в ритме вальса (Основное плетение)
15.	Weave (Weave from PP)	Плетение (Плетение из ПП)
16.	Backward Lock Step (Back Lock) (Man and Lady) <b>(Backward Lock [4])</b>	Лок стэп назад (Лок назад) (мужчина и дама)
17.	Forward Lock Step (Forward Lock) (Man and Lady)	Лок-стэп вперед (Лок вперед) (мужчина и дама)

*Медленный вальс (waltz). 2-я степень сложности.*

*Фигуры для изучения:*

- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на втором году периода

№ п/п	Английское название	Русское название
18.	Closed Telemark <b>(Telemark [4])</b>	Закрытый телемарк <b>(Телемарк)</b>
19.	Open Telemark <b>(Telemark to PP [4])</b>	Открытый телемарк <b>(Телемарк в ПП)</b>

20.	Closed Impetus Turn (*) <b>(Impetus [4])</b>	Закрытый импетус поворот <b>(Импетус)</b>
21.	Open Impetus Turn (*) <b>(Impetus to PP [4])</b>	Открытый импетус поворот <b>(Импетус в ПП)</b>
22.	Cross Hesitation <b>(Cross Hesitation from PP [4])</b>	Кросс хезитейшн <b>(Кросс хезитейшн из ПП)</b>
23.	Wing <b>(Wing from PP [4])</b>	Крыло <b>(Крыло из ПП)</b>
24.	Closed Wing <b>(Wing [4])</b>	Закрытое крыло <b>(Крыло)</b>
25.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
26.	Outside Spin	Наружный спин
27.	Turning Lock to Left (Turning Lock) <b>(Reverse Turning Lock [4])</b>	Поворотный лок влево (Поворотный лок)
28.	Turning Lock to Right <b>(Natural Turning Lock [4])</b>	Поворотный лок вправо
29.	Reverse Pivot	Левый пивот
30.	Drag Hesitation	Дрэг хезитейшн

*Медленный вальс (waltz). 3-я степень сложности.*

*Фигуры для:*

*- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;*

*- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения, и на этапах ССМ и ВСМ*

№ п/п	Английское название	Русское название
31.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
32.	Hover Corte <b>(см. примечание)</b>	Ховер кортэ
33.	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск
34.	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй правый поворот
35.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
36.	Quick Natural Spin Turn <b>(см. примечание)</b>	Быстрый правый спин поворот
37.	Passing Natural Turn (в редакции [1])	Проходящий правый поворот из ПП
38.	<b>Open Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)</b>	<b>Открытый правый поворот (в редакции [4])</b>
39.	Running Finish	Бегущее окончание
40.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
41.	Curved Feather	Изогнутое перо
42.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
43.	Curved Feather to Back Feather	Изогнутое перо в Перо назад
44.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
45.	<b>Running Weave from PP [4]</b>	<b>Бегущее плетение из ПП</b>
46.	<b>Overturnd Running Spin Turn [4]</b>	<b>Бегущий спин поворот с большей степенью поворота</b>
47.	<b>Outside Swivel [4]</b>	<b>Наружный свивл</b>
48.	<b>Progressive Chasse to L [4]</b>	<b>Поступательное шассе ВЛ</b>

49.	<b>Bounce Fallaway Weave Ending [4]</b>	<b>Баунс фоллевэй с плетение-окончанием</b>
50.	<b>Quick Open Reverse [4]</b>	<b>Быстрый открытый левый</b>

Примечания к перечню фигур танца медленный вальс:

а) Фигура 9 – Hesitation Change (в редакции [4]) представляет собой шаги 4-6 фигуры 8 – Natural Turn with Hesitation в редакции [1] и фигуры Hesitation Change в редакции [2].

б) Фигура 32 – Hover Corte. Исполнение фигуры разрешается с использованием длительности только в 1 такт (3 счета).

в) Фигура 36 – Quick Natural Spin Turn. В качестве последующей фигуры используется шаг 3 фигуры Виск назад или шаг 3 фигуры Фоллевэй виск на счет «1», после чего исполняется Быстрое крыло на счет «2 и 3». Фигуры Быстрое крыло нет в перечне фигур танца «Медленный вальс», и ее использование разрешается только в указанном выше случае.

г) Фигура 38 – Open Natural Turn в редакции [4] может быть исполнена как из ПП, так и из закрытой позиции, начиная исполнение 1-го шага в ППДК, сбоку дамы.

***Танго (tango). 2-я степень сложности. Фигуры для изучения: на этапе НП, период свыше одного года обучения, на втором году периода***

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Walk (**) <b>(Tango Walk [4])</b>	Ход <b>(Ход танго)</b>
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3.	Progressive Link	Поступательное звено
4.	Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure (**) <b>(см. примечание)</b> <b>(Tap — Alternative Entries to PP [4])</b>	Альтернативные методы выхода в ПП <b>(Тэп – Альтернативный выход в ПП)</b>
5.	Closed Promenade	Закрытый променад
6.	Open Finish (**)	Открытое окончание
7.	Open Promenade	Открытый променад
8.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама — сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)
9.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама — в линию (с закрытым или с открытым окончанием)
10.	Basic Reverse Turn <b>(см. примечание)</b>	Основной левый поворот
11.	<b>Basic Reverse Turn (в редакции [4])</b> <b>(см. примечание)</b>	<b>Основной левый поворот (в редакции [4])</b>

12.	<b>Quick Reverse Turn [4](см. примечение)</b>	<b>Быстрый левый поворот</b>
13.	Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге
14.	Natural Rock Turn (Rock Turn)	Правый рок-поворот (рок-поворот)
15.	Back Corte	Кортэ назад
16.	Rock on RF (Rock Back on RF)	Рок на ПН (рок назад на ПН)
17.	Rock on LF (Rock Back on LF)	Рок на ЛН (рок назад на ЛН)
18.	Natural Twist Turn <b>(Natural Twist Turn from PP [4])</b>	Правый твист-поворот <b>(Правый твист-поворот и ПП)</b>
19.	<b>Natural Twist Turn (from Closed Position) [4]</b>	<b>Правый твист-поворот из закрытой позиции</b>
20.	Natural Promenade Turn <b>(Natural Turn from PP [4])</b>	Правый променадный поворот <b>(Правый поворот из ПП)</b>
21.	Promenade Link, including Reverse Promenade Link [2] <b>(Promenade Link Turned to Right, Promenade Link Turned to Left [4])</b>	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево [2] <b>(Променадное звено с поворотом ВП, Променадное звено с поворотом ВЛ)</b>
22.	Four Step	Фо-степ
23.	Brush Tap	Браш-тэп
24.	Outside Swivel - Outside Swivel to Right (Outside Swivel, Method 1) - Outside Swivel to Left (Outside Swivel, Method 2) - Reverse Outside Swivel (Reverse	Наружный свивл - Наружный свивл вправо (Наружный свивл, метод 1) - Наружный свивл влево (Наружный свивл, метод 2) - Наружный свивл в повороте влево
	Outside Swivel, Method 3 and Method 4)	(Наружный свивл в повороте влево, методы 3 и 4)
25.	Fallaway Promenade <b>(Fallaway in Promenade [4])</b>	Фоллевэй променад <b>(Фоллевэй в променаде)</b>
26.	Four Step Change	Фо-степ перемена
27.	Back Open Promenade	Открытый променад назад
28.	Five Step <b>(Mini Five Step [4])</b>	Файв-степ <b>(Мини-файв-степ)</b>
29.	Reverse Five Step <b>(Five Step [4])</b>	Файв-степ в повороте влево <b>(Файв-степ)</b>
30.	Whisk	Виск
31.	Back Whisk	Виск назад
32.	Fallaway Four Step	Фоллевэй фо степ

**Танго (tango). 3-я степень**

**сложности. Фигуры для:**

**- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;**

**- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения, и на**

*этапах ССМ и ВСМ*

№ п/п	Английское название	Русское название
33.	Chase	Чейс
34.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллевэй и слип пивот
35.	Closed Telemark	Закрытый телемарк
36.	Open Telemark <b>(Telemark to PP [4])</b>	Открытый телемарк <b>(Телемарк в ПП)</b>
37.	Outside Spin	Наружный спин
38.	Passing Natural Turn <b>(Open Natural Turn [4])</b>	Проходящий правый поворот <b>(Открытый правый поворот)</b>
39.	Reverse Pivot	Левый пивот
40.	<b>In — Out [4]</b>	<b>Ин — Аут</b>

Примечания к перечню фигур танца танго:

а) Фигура 4 – Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure (Альтернативные методы выхода в ПП): методы 2, 5 и 6, описанные в [2] на стр.99 английского издания). Не разрешается исполнение вариантов 5 и 6 из [2], стр. 99 английского издания.

б) Фигура 10 – Basic Reverse Turn в редакции [1] предусматривает возможность исполнения фигуры под счет «БМ БМ», а также под альтернативные варианты счета: «БиБ БМ», «ББи БМ» и «ББиББи».

в) Фигура 11 – под тем же названием, что и фигура 10 – Basic Reverse Turn в редакции [4] предусматривает возможность исполнения фигуры только под счет «БМ БМ».

г) Фигура 12 – Quick Reverse Turn в редакции [4] представляет собой фигуру 10 Basic Reverse Turn в редакции [1], исполняемую под счет: «ББи БМ». Венский вальс (viennese waltz). 1-я степень сложности. Фигуры для изучения:

- на этапе НП, период до одного года обучения;

- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на первом году периода

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Natural Turn	Правый поворот

*Венский вальс (viennese waltz). 2-я степень сложности. Фигуры для изучения:*

- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на втором году периода

№ п/п	Английское название	Русское название
2.	Reverse Turn	Левый поворот

3.	RF Forward Change Step – Natural to Reverse	Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый
4.	LF Forward Change Step – Reverse to Natural	Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый
5.	LF Backward Change Step – Natural to Reverse	Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый
6.	RF Backward Change Step – Reverse to Natural	Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый

**Медленный фокстрот (foxtrot). 3-я степень сложности. Фигуры для:**

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения, и на этапах ССМ и ВСМ

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Feather Step	Перо (Перо шаг)
2.	Reverse Turn	Левый поворот
3.	<b>Reverse Turn (в редакции [4]) (см. примечание)</b>	<b>Левый поворот (в редакции [4])</b>
4.	Three Step	Тройной шаг
5.	Natural Turn	Правый поворот
6.	<b>Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)</b>	<b>Правый поворот (в редакции [4])</b>
7.	<b>Heel Pull Finish (в редакции [4])</b>	<b>Окончание каблучный пулл (в редакции [4])</b>
8.	Closed Impetus Turn (*) <b>(Impetus [4])</b>	Закрытый импетус поворот <b>(Импетус)</b>
9.	Feather Finish	Перо-окончание
10.	Feather Ending	Перо из ПП
11.	Reverse Wave	Левая волна
12.	Weave (Basic Weave)	Плетение (Основное плетение)
13.	<b>Basic Weave, включая вариант Extended Basic Weave (в редакции [4]) (см. примечание)</b>	<b>Основное плетение, включая вариант Продолженное основное плетение (в редакции [4])</b>
14.	Change of Direction	Смена направления

15.	Natural Weave (включая вариант <b>Extended Natural Weave</b> [4])	Правое плетение (включая вариант <b>Продолженное правое плетение</b> [4])
16.	Closed Telemark ( <b>Telemark</b> [4])	Закрытый телемарк ( <b>Телемарк</b> )
17.	Open Telemark ( <b>Telemark to PP</b> [4])	Открытый телемарк ( <b>Телемарк в ПП</b> )
18.	Passing Natural Turn from PP (Open Natural Turn from PP) (см. примечание к редакции [4])	Проходящий правый поворот из ПП (Открытый правый поворот из ПП)
19.	<b>Open Natural Turn</b> (в редакции [4]) (см. примечание)	<b>Открытый правый поворот</b> (в редакции [4])
20.	Outside Swivel	Наружный свивл
21.	Open Impetus Turn (*) ( <b>Impetus to PP</b> [4])	Открытый импетус поворот ( <b>Импетус в ПП</b> )
22.	Weave from PP (включая вариант <b>Extended Weave from PP</b> [4])	Плетение из ПП (включая вариант <b>Продолженное плетение из ПП</b> [4])
23.	Top Spin	Топ спин
24.	Natural Telemark	Правый телемарк
25.	Hover Feather	Ховер перо
26.	Hover Telemark	Ховер телемарк
27.	Quick Natural Weave from PP ( <b>Running Weave from PP</b> [4])	Быстрое правое плетение из ПП ( <b>Бегущее плетение из ПП</b> )
28.	Natural Twist Turn	Правый твист поворот
29.	Quick Open Reverse Turn	Быстрый открытый левый поворот
30.	<b>Quick Open Reverse Turn</b> (в редакции [4])	<b>Быстрый открытый левый поворот</b> (в редакции [4])
31.	Reverse Pivot	Левый пивот
32.	Hover Cross	Ховер кросс
33.	Curved Feather	Изогнутое перо
34.	Back Feather	Перо назад
35.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
36.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллевэй и слип пивот
37.	Lilting Fallaway with Weave Ending (Bounce Fallaway with Weave Ending)	Баунс фоллевэй с плетение-окончанием
38.	Natural Zig-Zag from PP	Правый зигзаг из ПП
39.	Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна
40.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
41.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
42.	Natural Hover Telemark	Правый ховер телемарк
43.	Outside Spin	Наружный спин
44.	Outside Change	Наружная перемена
45.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо

46.	Running Finish	Бегущее окончание
47.	Hover Corte	Ховер кортэ
48.	Whisk	Виск
49.	Back Whisk	Виск назад

Примечания к перечню фигур танца медленный фокстрот:

а) Фигура 3 – Reverse Turn в редакции [4] представляет собой шаги 1-3 фигуры 2 с тем же названием – Reverse Turn в редакции [1] и [2].

б) Фигура 6 – Natural Turn в редакции [4] представляет собой шаги 1-3 фигуры 5 с тем же названием – Natural Turn в редакции [1] и [2].

в) Фигура 13 – Basic Weave в редакции [4] представляет собой шаги 2-7 фигуры 12 – Weave в редакции [1] и фигуры Basic Weave в редакции [2].

г) Фигура 19 – Open Natural Turn в редакции [4] может быть исполнена как из ПП, так и из закрытой позиции, начиная исполнение 1-го шага в ППДК, сбоку дамы.

**Квикстен (quickstep). 1-я степень**

**сложности. Фигуры для изучения:**

**- на этапе НП, период до одного года обучения;**

**- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на первом году периода**

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn at a corner (Natural Turn)	Правый поворот на углу зала (Правый поворот)
4.	<b>Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)</b>	<b>Правый поворот (в редакции [4])</b>
5.	Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот
6.	<b>Natural Pivot [4] (см. примечание)</b>	<b>Правый пивот</b>
7.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
8.	Natural Turn with Hesitation	Правый поворот с хезитейшн
9.	<b>Hesitation Change [4] (см. примечание)</b>	<b>Перемена хезитейшн</b>
10.	Progressive Chasse (Progressive Chasse to L [4])	Поступательное шассе (Поступательное шассе ВЛ)
11.	Forward Lock Step (Forward Lock)	Лок-степ вперед (Лок вперед)
12.	Backward Lock Step (Back Lock)	Лок-степ назад (Лок назад)
13.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
14.	Reverse Turn (Chasse Reverse Turn)	Левый поворот (Левый шассе поворот)
15.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
16.	Running Finish (см. примечание)	Бегущее окончание

17.	Natural Turn Backward Lock StepRunning Finish (*)	Правый поворот, лок-степ назад, бегущееокончание
18.	Cross Chasse	Кросс шассе
19.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
20.	Outside Change	Наружная перемена
21.	V6	Ви 6

**Квикстен (quickstep). 2-я степень сложности. Фигуры для изучения:**

**- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на втором году периода**

№ п/п	Английское название	Русское название
22.	Closed Impetus Turn (*) ( <b>Impetus [4]</b> )	Закрытый импетус поворот ( <b>Импетус</b> )
23.	Reverse Pivot	Левый пивот
24.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
25.	Quick Open Reverse Turn (*) ( <b>Open Reverse Turn [4]</b> )	Быстрый открытый левый поворот ( <b>Открытый левый поворот</b> )
26.	Running Right Turn ( <b>Running Natural Turn [4]</b> )	Бегущий правый поворот
27.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
28.	Closed Telemark ( <b>Telemark [4]</b> )	Закрытый телемарк ( <b>Телемарк</b> )
29.	Zig Zag Backward Lock Step RunningFinish (*)	Зигзаг, лок-степ назад, бегущееокончание
30.	<b>Zig Zag (в редакции [4]) (см. примечание)</b>	<b>Зигзаг (в редакции [4])</b>
31.	<b>Whisk [4]</b>	<b>Виск</b>
32.	<b>Back Whisk [4]</b>	<b>Виск назад</b>
33.	<b>Weave from PP [4]</b>	<b>Плетение из ПП</b>
34.	<b>Wing [4] (см. примечание)</b>	<b>Крыло</b>
35.	<b>Wing from PP [4] (см. примечание)</b>	<b>Крыло из ПП</b>

**Квикстен (quickstep). 3-я степень сложности. Фигуры для:**

**- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;**

**- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения, и на этапах ССМ и ВСМ**

№ п/п	Английское название	Русское название
36.	Change of Direction	Смена направления
37.	<b>Drag Hesitation [4]</b>	<b>Дрэг хезитейшн</b>
38.	Cross Swivel	Кросс свивл
39.	Fishtail	Фиштейл
40.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
41.	Hover Corte	Ховер кортэ

42.	Tipsy to Right	Типси вправо
43.	Tipsy to Left	Типси влево
44.	Rumba Cross	Румба кросс
45.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
46.	Open Impetus Turn <b>(Impetus to PP [4])</b>	Открытый импетус поворот <b>(Импетус в ПП)</b>
47.	Open Telemark <b>(Telemark to PP [4])</b>	Открытый телемарк <b>(Телемарк в ПП)</b>
48.	Outside Spin	Наружный спин
49.	Passing Natural Turn	Проходящий правый поворот из ПП
50.	<b>Open Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)</b>	<b>Открытый правый поворот (в редакции [4])</b>
51.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллевэй и слип пивот
52.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
53.	<b>Natural Turning Lock (в редакции [4], см. примечание)</b>	<b>Поворотный лок вправо (в редакции [4])</b>
54.	Curved Feather	Изогнутое перо
55.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
56.	<b>Natural Fallaway Turn [4]</b>	<b>Правый фоллевэй поворот</b>
57.	<b>Running Spin Turn [4]</b>	<b>Бегущий спин поворот</b>

Примечания к перечню фигур танца квикстеп:

а) Фигура 4 – Natural Turn в редакции [4] представляет собой шаги 1-3 фигуры (Natural Turn at a corner в редакции [1] и Natural Turn в редакции [2]), фигуры 5 (Natural Pivot Turn), фигуры 7 (Natural Spin Turn) и др. фигур, исполнение которых начинается с шагов 1-3 фигуры Natural Turn в терминологии [1] и [2].

б) Фигура 6 – Natural Pivot в редакции [4] представляет собой шаг 4 фигуры Natural Pivot Turn и фигуры 7 Natural Spin Turn в редакции [1] и [2], а также фигур 26 и 54.

в) Фигура 9 – Hesitation Change в редакции [4] представляет собой шаги 4-6 фигуры Natural Turn with Hesitation в редакции [1] и [2].

г) Фигура 16 – Running Finish. Для первой и второй степеней сложности разрешено исполнение фигуры с окончанием в закрытой позиции. Для третьей степени сложности разрешено также исполнение этой фигуры с окончанием в ПП.

д) Фигура 30 – Zig Zag в редакции [4] представляет собой шаги 1-6 соединения 26 Zig Zag Backward Lock Step Running Finish в редакции [1] и [2].

е) Фигура 34 – Wing в редакции [4] представляет собой фигуру Closed Wing в терминологии [1] и [2].

ж) Фигура 35 – Wing from PP в редакции [4] представляет собой фигуру Wing в терминологии [1] и [2].

з) Фигура 50 – Open Natural Turn в редакции [4] может быть исполнена как из ПП, так и из закрытой позиции, начиная исполнение 1-го шага в ППДК, сбоку дамы.

и) Фигура 53 – Natural Turning Lock в редакции [4] может быть исполнена как с окончанием в ПП, как и фигура 52, так и с окончанием в закрытой позиции, начиная исполнение следующего шага в ППДК, сбоку дамы.

**Техническая подготовка. Латиноамериканская программа**

Перечень базовых фигур для изучения на этапах и периодах подготовки представлен ниже в виде таблиц.

Список литературы:

- 1) Книги Walter Laird, издание IDTA, в составе двух книг:  
[1-1] The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, издание 7-е, года; 2014

[1-2] Technique of Latin Dancing. Supplement – Walter Laird, издание 1997года, перепечатка 1998 года.

2) Книги Latin American – издание ISTD, 6-е пересмотренное издание, в составе пяти книг:

[2-1] Part 1. Rumba, 1998 год;

[2-2] Part 2. Cha Cha Cha, перепечатанное и исправленное в 2003 году; [2-3] Part 3. Paso Doble, 1999 год;

[2-4] Part 4. Samba, перепечатанное и исправленное в 2002 году; [2-5] Part 5. Jive, перепечатанное и исправленное в 2002 году.

- 3) WDSF Latin Technique Books, издание WDSF, 2013 год, в составе пяти книг:

[3-1] Samba;

[3-2] Cha

Cha Cha; [3-

3] Rumba;

[3-4] Paso Doble;

[3-5] Jive.

4) WDSF Syllabus – программа World Dance Sport Federation (WDSF), содержащая перечень фигур, разрешенных для исполнения в возрастных группах «Мальчики и девочки» на соревнованиях WDSF. Программа содержит ряд дополнительных фигур по сравнению с перечнем фигур, описанных в WDSF Technique Books – учебниках по технике латиноамериканских танцев, издание WDSF.

В 1-й колонке каждой таблицы приведен порядковый номер фигуры.

Во 2-й и 3-й колонках таблиц приведены английское название фигуры и его русский эквивалент. Если английское название фигуры в [1] и [2] различаются, то сначала приводится название в соответствии с [1], затем в скобках – название в соответствии с [2], а затем выделенное жирным шрифтом название в соответствии с [3].

В случаях, когда английское название фигуры в [1] и [2] различается незначительно (наличием или отсутствием запятых, дефисов и т. п.), во 2-й колонке дается одно из названий – из [1] или обобщенное название. Эти случаи помечены во 2-й колонке знаком (\*).

В случаях, когда фигура описана только в [1], в таблице приводится название из [1] и соответствующий этому названию перевод без каких-либо пометок и примечаний. Если фигура описана только в [2], в таблице приводится название из [2] и соответствующий этому названию перевод. Эти случаи помечены знаком (\*\*). Если фигура описана только в новой программе WDSF в [3] и не описана в [1] и [2], в таблице приводится название из [3] и соответствующий этому названию перевод. В этом случае название фигуры выделяется жирным шрифтом.

[4] Ряд фигур, имеющих одинаковые или близкие названия в [1], [2] и [3], имеют различия в редакции. В этих случаях редакции фигур являются одинаково приемлемыми и разрешенными для исполнения.

[5] Особенности использования отдельных фигур описаны в примечаниях.

**Самба (samba). 1-я степень сложности.**

**Фигуры для изучения:**

- на этапе НП, период до одного года обучения;

- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на первом году периода

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Basic Movements: - Natural - Reverse - Progressive - Side - Outside	Основные движения: - с ПН - с ЛН - поступательное - в сторону - наружное
2.	Rhythm Bounce	Ритм баунс
3.	Samba Whisks to Left or to Right (Whisks)	Самба виски влево или вправо (Виски)
4.	Volta Spot Turn for Lady to Right or Left (Whisks with Lady's Underarm Turn) <b>(Underarm Turn Turning R to L [3])</b>	Вольта поворот дамы на месте вправо или влево (Виски с поворотом дамы под рукой)
5.	Promenade Samba Walks (Samba Walks in PP)	Променадный самба ход (Самба ход в ПП)
6.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
7.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
8.	Travelling Botafogos (Travelling Bota Fogos Forward)	Ботафого в продвижении вперед
9.	Travelling Bota Fogos Back (**) <b>(Travelling Botafogo Backward to PP [3])</b>	Бота фого в продвижении назад <b>(Бота фого в продвижении назад, заканчивая в ПП)</b>
10.	Shadow Botafogos (Criss Cross Bota Fogos) (*)	Теневые ботафого (Крисс кросс бота фого)
11.	Promenade Botafogo (Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position) <b>(Promenade to Counter Promenade Botafogos [3])</b>	Променадная ботафого (Бота фого в променад и контр променад)
12.	Simple Volta to Right or Left in Close Hold (Travelling Volta to	Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (Вольта в

	Right or Left in Closed Hold)	продвижении вправо и влево в закрытой позиции)
13.	Travelling Voltas to Right or Left (Criss Cross Voltas)	Вольта в продвижении вправо и влево (Крисскросс вольта)
14.	Solo Volta Spot Turn (*)	Сольный вольта поворот на месте
15.	<b>Continuous Solo Spot Volta Turning L or R[3]</b>	<b>Непрерывный сольный вольта поворот наместе ВЛ или ВП</b>
16.	Continuous Volta Spot Turn to Right or Left(Maypole)	Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мейпоул)
17.	Reverse Turn (см. примечание)	Левый поворот

*Самба (samba). 2-я степень сложности.*

*Фигуры для изучения:*

*на этапе III, период свыше одного года обучения, на втором году периода*

№ п/п	Английское название	Русское название
18	Corta Jaca	Корта джака
19	Close Rocks on Right Foot and Left Foot (Closed Rocks)	Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)
20	Open Rocks to Right and Left (Open Rocks)	Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)
21	Backward Rocks on RF and LF (Back Rocks)	Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)
22	Plait	Коса
23	Rolling off the Arm	Раскручивание
24	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
25	Three Step Turn for Lady ( <b>Double Spiral Turn [3]</b> ) (см. примечание)	Спиральный поворот дамы на трёх шагах ( <b>Двойной спиральный поворот</b> )
26	Samba Locks in Open CPP or in Open PP (*) ( <b>Samba Locks Lady on Left Side or on Right Side [3]</b> )	Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП ( <b>Самба локи, дама с левой стороны или с правой стороны</b> )
27	Samba Side Chasses	Самба шассе в сторону
28	Dropped Volta	Дропнт вольта

*Самба (samba). 3-я степень сложности.*

*Фигуры для:*

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения, и на этапах ССМ и ВСМ

№ п/п	Английское название	Русское название
29	Methods of Changing Feet (Foot Changes)	Методы смены ног (Смены ног)
30	<b>Foot Change Methods (в редакции [3])</b>	<b>Методы смены ног (в редакции [3])</b>
31	Botafogos in Shadow Position	Ботафого в теневой позиции
32	Travelling Voltas in Shadow Position (*)	Вольта в продвижении в теневой позиции
33	Dropped Volta in Shadow Position	Дроппт вольта в теневой позиции
34	Shadow Circular Volta (**)	Вольта по кругу в теневой позиции
35	Corta Jaca in Shadow Position	Корта джака в теневой позиции
36	<b>Same Position Corta Jaca (в редакции [3])</b>	<b>Корта джака с одноименных ног (в редакции [3])</b>
37	<b>Additional Figures and Actions that may be used in Right Side Same or Right Diagonal Same Position (в редакции 3): Stationary Samba Walks Promenade Samba Walks Carioca Runs Side Samba Chasse Samba Whisk to R and L Rhythm Bounce</b>	<b>Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в правой теневой позиции (в редакции [3]):</b> - Самба ход на месте - Променадный самба ход - Кариока ранс - Самба шассе в сторону - Самба виск ВП и ВЛ - Ритм баунс
38	Contra Botafogos (*) <b>(Same Foot Botafogos [3])</b>	Контра бота фого <b>(Ботафого с одноименных ног)</b>
39	Circular Voltas to Right or Left (Roundabout)	Вольта по кругу вправо или влево (Карусель)
40	<b>Solo Circular Voltas Turning R or L [3]</b>	<b>Сольная вольта по кругу в повороте ВП или ВЛ</b>
41	Natural Roll	Правый ролл
42	Reverse Roll (**)	Левый ролл

43	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променаде и контрпроменаде
44	Drag	Дрэг
45	Cruzados Walks in Shadow Position (*)	Крузадо шаги в теневой позиции
46	Cruzados Locks in Shadow Position (*)	Крузадо локи в теневой позиции
47	<b>Continuous Cruzado Locks [3]</b>	<b>Непрерывные крузадо локи</b>
48	Carioca Runs (в редакции [1-1])	Кариока ранс (в редакции [1-1])
49	<b>Carioca Runs (в редакции [3])</b>	<b>Кариока ранс (в редакции [3])</b>

Примечания к перечню фигур танца самба:

а) Фигура 2 – Rhythm Bounce в варианте, описанном в замечаниях к фигурам [3] – в виде Kick Ball Change – может исполняться только в вариациях третьей степени сложности.

б) Фигура 16 – Reverse Turn. Для первой степени сложности разрешается исполнение фигуры Левый поворот только в стандартном варианте – под счет 69 «1a2 1a2» и без поворота дамы под рукой. Вариант исполнения фигуры, в котором на шагах 4-6 партнерша делает поворот на трех шагах под рукой партнера, разрешается исполнять, только начиная с вариаций второй степени сложности. Вариант исполнения фигуры под счет «МББ МББ» без баунс-движения разрешается исполнять только начиная с вариаций третьей степени сложности.

в) Фигура 25 – Three Step Turn for Lady. Это – спиральный поворот дамы на трех шагах, который выполняется как вход в фигуру Самба локи в открытой контр ПП после предшествующих шагов 1-3 Закрытых роков, или Открытых роков, или Бега из променада в контрпроменаде, или Самба хода в сторону, а также – спиральный поворот дамы под рукой мужчины, который может быть выполнен на шагах 4-6 Левого поворота и на шагах 4-6 Правого ролла.

**Ча-ча-ча (cha cha cha). 1-я степень сложности. Фигуры для изучения:**

- на этапе НП, период до одного года обучения;

- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на первом году периода

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: - Chasse to Right and to Left (*) - Compact Chasse - Lock Forward and Backward (*) - Ronde Chasse - Hip Twist Chasse (Twist Chasse) - Slip Close Chasse (Slip Chasse) - Split Cuban Break Chasse (**) - Forward or Backward Runs (**) <b>(Cha-cha-cha Runs [3])</b> <b>- Running Chasse/Merengue Chasse [3]</b>	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Шассе вправо и влево - Компактное шассе - Лок вперед и назад - Ронд шассе - Хип твист шассе (Твист шассе) - Слип клоус шассе (Слип шассе) - Сплит кьюбен брейк шассе - Бегущие шаги вперед и назад <b>- Бегущее шассе / Меренга шассе</b>
2.	Time Step (*)	Тайм степ
3.	Close Basic (Closed Basic Movement)	Основное движение в закрытой позиции
4.	Open Basic (Open Basic Movement)	Основное движение в открытой позиции
5.	Fan (см. примечание)	Веер
6.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
7.	Spot Turn to Left or to Right	Поворот на месте влево или вправо
8.	Switch Turn to Left or to Right (**)	Поворот-переключатель влево или вправо
9.	Underarm Turn to Left or to Right	Поворот под рукой влево и вправо
10.	Check from Open CPP and Open PP (New York)	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
11.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
12.	Hand to Hand	Рука к руке
13.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
14.	Side Steps (to Left or Right) (**)	Шаги в сторону (влево или вправо)
15.	There And Back (**)	Туда и обратно
16.	Natural Top	Правый волчок
17.	Natural Opening Out Movement (**)	Раскрытие вправо
18.	Closed Hip Twist (в редакции [2-2]) <b>(Close Hip Twist в редакции [3])</b>	Закрытый хип твист
19.	Alemana	Алемана
20.	Open Hip Twist	Открытый хип твист

**Ча-ча-ча (cha cha cha). 2-я степень сложности.**

**Фигуры для изучения:**

**- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на втором году периода**

№ п/п	Английское название	Русское название
21.	Cross Basic (см. примечание)	Кросс бэйсик
22.	Reverse Top	Левый волчок
23.	Opening Out from Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
24.	Curl	Локон
25.	Spiral (**)	Спираль
26.	Rope Spinning (в редакции [2-2] и [3])	Роуп спиннинг
27.	Aida (в редакции [2-2] и [3])	Аида
28.	Cuban Break в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): - Cuban Break in Open Position - Cuban Break in Open CPP	Кубинский брейк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): - Кубинский брейк в открытой позиции - Кубинский брейк в открытой контр ПП
29.	Split Cuban Break в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): - Split Cuban Break in Open CPP - Split Cuban Break from Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брейк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): - Дробный кубинский брейк в открытой контрПП - Дробный кубинский брейк из открытой контр ПП и открытой ПП
30.	Chase (**)	Чейс
31.	Opening Out to Right в редакции [1-2]	Усложненное раскрытие вправо
32.	Advanced Hip Twist - Close Hip Twist в редакции [1-2] Advanced Hip Twist в редакции [2-2]	Усложненный хип твист
33.	Turkish Towel	Турецкое полотенце

*Ча-ча-ча (cha cha cha). 3-я степень сложности.*

*Фигуры для:*

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3х лет обучения, и на этапах ССМ и ВСМ

№ п/п	Английское название	Русское название
34.	Guaracha Timing (“whappacha”)	Ритм «гуапача»
35.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: - Runaway Chasse - <b>Time Step Chasse [3]</b> - <b>Whisk Chasse [3]</b>	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Ранавей шассе (Бегущее шассе) - Тайм степ шассе - Виск шассе
36.	Close Hip Twist Spiral (Hip Twist Spiral)	Закрытый хип твист со спиральным окончанием (Хип твист со спиральным окончанием)
37.	Open Hip Twist Spiral (Development of Hip Twist Spiral)	Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием)
38.	Sweetheart	Возлюбленная
39.	Follow My Leader (в редакции [1-1] и [2-2])	Следуй за мной (в редакции [1-1] и [2-2])
40.	<b>Follow My Leader (в редакции [3])</b>	<b>Следуй за мной (в редакции [3])</b>
41.	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
42.	Continuous Circular Hip Twist	Непрерывный хип твист по кругу
43.	<b>Overturned Lock Ending [3]</b>	<b>Окончание – лок с большей степенью поворота</b>
44.	<b>Continuous Overturned Lock [3]</b>	<b>Непрерывный лок с большей степенью поворота</b>
45.	<b>Swivel from Overturned Lock [3]</b>	<b>Свивл из лока с большей степенью поворота</b>
46.	<b>Swivel Hip Twist [3]</b>	<b>Свивл хип твист</b>
47.	<b>Swivels [3]</b>	<b>Свивлы</b>
48.	<b>Walks and Whisks [3] (см. примечание)</b>	<b>Шаги и виски</b>
49.	Methods of Changing Feet (Foot Changes) (в редакции [1-1] и [2-2])	Методы смены ног (Смены ног) (в редакции [1-1] и [2-

		2)
50.	<b>Methods of Changing Feet (в редакции [3]):</b> - Simple Foot Change - Method 1 – Chasse to R side Link - Method 2 – Lock to R Side Link - Method 3 – Link to Open OPP Pos - Method 4 – Link to Fan L Angle - Method 5 – Syncopated R Side Link Additional <b>Methods of</b>	<b>Методы смены ног (в редакции [3]):</b> - Простая смена ног - Метод 1 – Шассе в П боковую позицию - Метод 2 – Лок в П боковую позицию - Метод 3 – Звено в лицевую позицию - Метод 4 – Звено в веерную позицию - Метод 5 – Синкопированное звено в П боковую позицию
	<b>Changing Feet [3] (см. Примечание)</b>	<b>Дополнительные возможности смены ног (см. примечание)</b>

Примечания к перечню фигур танца ча-ча-ча:

а) Фигура 5 – Fan. Исполнение фигуры Fan и варианта исполнения фигуры Fan Development (в редакции [2-2]) с использованием обычного счета «2.3.4и1, 2.3.4и1» разрешается, начиная с первой степени сложности. Исполнение варианта фигуры Fan Development с использованием Гуапача-ритма: «2.3.4 и 12.а (или «и»)). 3.4и1» разрешается в вариациях третьей степени сложности.

б) Фигура 21 – Cross Basic. Исполнение фигуры с использованием Гуапача-ритма разрешается в вариациях третьей степени сложности.

в) Фигура 48 – Walks and Whisks в редакции [3]. В программе WDSF эта фигура называется по-разному. На стр. 8 и 81 программы она называется “4 Walks and Whisks”. Однако в перечне фигур танца ча-ча-ча на стр. 65 она называется “Walks and Whisks”. Так же она называется и в учебнике WDSF по танцу ча-ча-ча. В приведенный выше перечень фигур эта фигура включена под названием, соответствующим ее названию из учебника WDSF – “Walks and Whisks”.

г) Фигура 50 – Methods of Changing Feet в редакции [3] – в замечаниях к фигурам Open Hip Twist, Close Hip Twist, Close Hip Twist Spiral, Open Hip Twist Spiral, Follow My Leader, Syncopated Open Hip Twist, Curl описано, как видоизменение этих фигур (или части фигур) может быть использовано в качестве смены ног.

В танце ча-ча-ча в соответствии с Перечнем фигур WDSF при составлении вариаций третьей степени сложности в позициях – партнерша с правой стороны от партнера или с левой стороны от партнёра, вес на одноименных ногах, разрешается танцевать максимум 6 тактов музыки (не считая исполнения Смены ног):

а) исполняя следующие элементы:

- Ronde Chasse,
- Hip Twist Chasse,

- Slip Close Chasse,
- Time Step Chasse (с ПН и ЛН),
- Whisk Chasse (с ПН и с ЛН),
- Running Chasse Forward (с ПН и с ЛН),
- Running Chasse Backward (с ПН и с ЛН),
- Cha Cha Lock Forward (с ПН и с ЛН),
- Cha Cha Lock Backward (с ПН и с ЛН),
- Three Cha Cha Forward (с ПН и с ЛН),
- Three Cha Cha Backward (с ПН и с ЛН),
- 2 Walks and a Forward Lockstep (с ПН и с ЛН).

б) а также партию партнера или партнерши в следующих фигурах:

- Basic in Place,
- Time Step,
- There and Back, Close Basic,
- Open Basic,
- Spot Turn to R and L,
- Cuban Breaks to R and L,
- Split Cuban Breaks to R and L,
- Walks and Whisks.

**Румба (rumba). 2-я степень сложности.**

**Фигуры для изучения:**

**- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на втором году периода**

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Basic Movement (Closed Basic Movement) <b>(Close Basic Movement [3])</b>	Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)
2.	Open Basic Movement (в редакции [2-1] и [3])	Основное движение в открытой позиции
3.	Alternative Basic Movements (*)	Альтернативные основные движения
4.	Progressive Walks Forward or Back (*)	Поступательные шаги вперед или назад
5.	Progressive Walks Forward in Right Side Position or in Left Side Position (**)	Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции
6.	Side Steps to Left or Right (**)	Шаги в сторону влево и вправо
7.	Cucarachas	Кукарача
8.	Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
9.	<b>Side Walks and Cucarachas (в редакции [3])</b>	<b>Шаги в сторону и кукарача (в редакции [3])</b>
10.	Fan (см. примечание)	Веер
11.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка

12.	Sport Turn to Left or Right	Поворот на месте влево или вправо
13.	Switch Turn to Left or Right (**)	Поворот-переключатель влево или вправо
14.	Underarm Turn to Right or Left <b>(Underarm Turn Turning R or L [3])</b>	Поворот под рукой вправо или влево
15.	Check from Open CPP and Open PP(New York)	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП(Нью-Йорк)
16.	Shoulder to Shoulder (*)	Плечо к плечу
17.	Hand to Hand	Рука к руке
18.	Natural Top	Правый волчок
19.	Natural Opening Out to Right(в редакции [1-2])	Раскрытие вправо
20.	Natural Opening Out Movement(в редакции [2-1])	Раскрытие вправо
21.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
22.	Close Hip Twist (*)	Закрытый хип твист
23.	Alemana	Алемана
24.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
25.	Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие
26.	Advanced Hip Twist (**)	Усложненный хип твист
27.	Reverse Top	Левый волчок
28.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
29.	Fallaway (Aida)	Фоллэвэй (Аида)
30.	CubanRocks, счет «2.3.41»	Кубинские роки, счет «2.3.41»
31.	Spiral	Спираль
32.	Curl	Локон
33.	Rope Spin (Rope Spinning)	Роуп спин (Роуп спиннинг)
34.	Fencing <b>(Fencing to Spin [3])</b> <b>(см. примечание)</b>	<b>Фенсинг (Фенсинг со спин-окончанием)</b>
35.	Sliding Doors	Скользящие дверцы
36.	<b>Advanced Sliding Doors [3]</b>	<b>Усложненные скользящие дверцы</b>

**Румба (rumba). 3-я степень сложности.****Фигуры для:**

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения, и на этапах ССМ и ВСМ

№ п/п	Английское название	Русское название
37.	Habanera Rhithm (см. примечание)	Хабанера-ритм
38.	Progressive Walks Forward in ShadowPosition (Kiki Walks)	Поступательные шаги вперед в теневойпозиции (Кики вокс)
39.	Syncopated Cuban Rocks	Синкопированные кубинские роки
40.	Three Threes	Три тройки
41.	Three Alemanas	Три алеманы
42.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист
43.	Continuous Circular Hip Twist (Circular Hip Twist)	Непрерывный хип твист по кругу (Хип твист по кругу)
44.	Runaway Alemana	Ранавей алемана (Бегущая алемана)
45.	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
46.	<b>Swivels [3]</b>	<b>СВИВЛЫ</b>
47.	<b>Overturnd Basic [3]</b>	<b>Основное движение с большей степеньюповорота</b>

## Примечания к перечню фигур танца румба:

а) Фигура 10 – Fan. Исполнение фигуры Fan и варианта исполнения фигуры Fan Development (в редакции [2-1]) с использованием обычного счета «2.3.41, 2.3.41» разрешается начиная с вариаций III степени сложности. Исполнение варианта фигуры Fan Development с использованием хабанера- ритма «2.3.412, и.3.41» разрешается с вариаций III степени сложности.

б) Фигура 34 – Fencing. Для второй степени сложности разрешается исполнение фигуры только с окончаниями Поворот на месте ВП, Поворот под рукой ВЛ и Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП). Другие окончания можно исполнять только в вариациях III степени сложности.в) Фигура 37 – Habanera Rhythm. Может применяться в вариациях III степени сложности на втором такте двутактовых фигур, исполнение которых заканчивается в верной позиции.

**Пасодобль (paso doble). 3-я степень сложности.****Фигуры для:**

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения, и на этапах ССМ и ВСМ

№ п/ п	Английское название	Русское название
1.	Appel	Аппель
2.	Syncopated Appel	Синкопированный аппель
3.	Sur Place	На месте
4.	Basic Movement	Основное движение
5.	March	Марш
6.	Chasse to Right	Шассе вправо
7.	Chasse to Left	Шассе влево
8.	Chasse to Left ended to PP	Шассе влево, законченное в ПП
9.	Elevations to Left and Right (*)	Шассе вправо и влево с подъемом и безподъема
10.	Attack (в редакции [1-1] и [3])	Атака
11.	Displacement (also Attack and Slip Attack) (в редакции [2-3] и [3])	Перемещение (включая Атаку и Слипатаку)
12.	Drag (в редакции [2-3] и [3])	Дрэг
13.	Promenade Close <b>(Closed Promenade [3])</b>	Променадная приставка <b>(Закрытый променад)</b>
14.	Promenade Link (в редакции [2-3] и [3])	Променадное звено
15.	Promenade	Променад
16.	Fallaway Whisk (Ecart)	Фоллевэй виск (Экар)
17.	Huit	Восемь
18.	Separation	Разъединение
19.	Separation to Fallaway Whisk	Разъединение в фоллевэй виск
20.	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плац»)
21.	Fallaway Ending to Separation (**)	Фоллевэй-окончание к разъединению
22.	Sixteen	Шестнадцать
23.	Twist Turn <b>(Natural Twist Turn [3])</b>	Твист поворот <b>(Правый твист поворот)</b>
24.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад
25.	Grand Circle	Большой круг
26.	Open Telemark (**)	Открытый телемарк
27.	La Passe	Ла пасс
28.	Banderillas	Бандерильи

29.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
30.	Fallaway Reverse (*)	Левый фоллевэй
31.	Spanish Line (*)	Испанская линия
32.	Flamenco Taps	Фламенко тэпс
33.	Twists	Твисты
34.	Chasse Cape (*)	Шассе плащ
35.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП
36.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
37.	Farol	Фарол
38.	Farol including Fregolina (*) <b>(Fregolina [3])</b>	Фарол, включая Фреголину <b>(Фрэголина)</b>
39.	Coup de Pique (**) (в редакции [2-3])	Удар пикой
40.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги
41.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног
42.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП

*Джайв (jive). 1-я степень сложности.*

*Фигуры для изучения:*

*- на этапе НП, период до одного года обучения;*

*- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на первом году периода*

№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Alternative to Jive Chasse - Forward Lock - Backward Lock - Single Step timed S - Tap Step timed QQ - Flick Close timed QQ	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: - Лок вперед - Лок назад - Один шаг, счет «М» - Тэп-степ (Удар-шаг), счет «ББ» - Флик-приставка, счет «ББ»
2.	Basic in Place	Основное движение на месте
3.	Basic in Fallaway (Fallaway Rock)	Основное движение из позиции фоллевэй (Фоллевэй рок)
4.	Change of Place Right to Left (*)	Смена мест справа налево
5.	Change of Places Right to Left with Change of Hands (**)	Смена мест справа налево со сменой рук
6.	Change of Place Left to Right (*)	Смена мест слева направо
7.	Change of Places Left to Right with Change of Hands (**)	Смена мест слева направо со сменой рук
8.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9.	Link	Звено
10.	<b>Link (в редакции [3]) (см. примечание)</b>	<b>Звено (в редакции [3])</b>

11	Double Link (**)	Двойное звено
12	Fallaway Throwaway - Fallaway Throwaway (в редакции [1-1]) - Fallaway Throwaway и Overturned Fallaway Throwaway (в редакции [2-5])	Фоллевэй троуэвэй
13	American Spin	Американский спин
14	Stop and Go	Стоп энд гоу
15	Whip	Хлыст
16	Double Cross Whip (Double Whip)	Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)
17	Throwaway Whip (*)	Троуэвэй хлыст
18	Double Whip Throwaway (**)	Двойной хлыст троуэвэй
19	Toe Hill Swivels (*)	Тоу хил свивлз (Носок-каблук свивлы)
20	Promenade Walks (Slow and Quick) (Walks)	Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги)
21	Hip Bump (Left Shoulder Shove) (*)	Удар бедром (Толчок левым плечом)

*Джайв (jive). 2-я степень сложности.*

*Фигуры для изучения:*

*- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на втором году периода*

№ п/п	Английское название	Русское название
22	Alternative to Jive Chasse - <b>Jive Ronde Chasse [3]</b> - <b>Running Chasse [3]</b>	Альтернативные методы исполнения ШассеДжайва - <b>Джайв ронд шассе</b> - <b>Бегущее шассе</b>
23	Flick Ball Change (Alternatives to 1.2of Link)	Флик болл чеиндж (Альтернативные методыисполнения шагов 1–2 фигуры Звено)
24	<b>Side Rock [3]</b> (см. примечание)	<b>Сайд рок</b>
25	Jive Breaks	Брейки в Джайве
26	Overturned Fallaway Throwaway: - Overturned Fallaway Throwaway (в редакции [1-1]) - Development of Overturned Fallaway Throwaway (в редакции [2-5])	Перекрученный фоллевэй троуэвэй
27	Overturned Change of Place Left to	Перекрученная смена мест слева

.	Right (*)	направо
28	Simple Spin	Простой спин
29	<b>Rock to Simple Spin [3]</b>	<b>Рок в простой спин</b>
30	Mooch (**)	Муч
31	Curly Whip	Кёли вип
32	Reverse Whip	Левый хлыст
33	Windmill	Ветряная мельница
34	Chicken Walks	Шаги цыпленка
35	Rolling off the Arm	Раскручивание
36	Spanish Arms	Испанские руки
37	Miami Special(**)	Майами спешиал
38	Flicks into Break	Флики в брейк
39	Stalking Walks, Flicks and Break (**)	Крадущиеся шаги, флики и брейк

*Джайв (jive). 3-я степень сложности.*

*Фигуры для:*

*- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;*

*- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения, и на этапах ССМ и ВСМ*

№ п/п	Английское название	Русское название
40.	Change of Place Right to Left with Double Spin (*)	Смена мест справа налево с двойным поворотом
41.	Shoulder Spin (**)	Шоулдер спин
42.	Chugging (в редакции [2-5])	Чаггин (в редакции [2-5])
43.	<b>Chugging (в редакции [3])</b>	<b>Чаггин (в редакции [3])</b>
44.	Catapult (**)	Катапульта
45.	The Laird Break	Брэйк Лайерда
46.	<b>Sugar Push [3]</b>	<b>Шуга пуш</b>

Примечания к перечню фигур танца Джайв:

- а) Фигура 10 – Link в редакции [3] представляет собой фигуру 9 Link в редакции [1-1] и [2-5] с дополнением Шассе ВП – ПЛП.
- б) Фигура 24 – Side Rock представляет собой альтернативный вариант исполнения шагов 1-2 фигуры Звено.

**Музыкально-ритмические характеристики танцев**

Название танца	Муз. размер	темп	Ритмические раскладки и длительности	Ударные доли
Медленный вальс	3/4	29-30	1 2 3 М Б Б М Б Б М М 1/4 1/4 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4 1/8 1/8 1/4 1/4	1
Танго	2/4	32-34	М М Б Б М Б Б Б Б Б Би Б 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4 1/8 1/8 1/8 1/8 1/16 1/16 1/16	1,2
Венский вальс	3/4	60	1 2 3 1/4 1/4 1/4	1
Медленный фокстрот	4/4	29-30	ММ ББМ МББ ББББ ББББББ М 1/2 1/2 1/4 1/4 1/2 1/2 1/4 1/4 1/4 1/4 1/41/41/4 1/41/41/41/41/4 1/2	1,3
Быстрый фокстрот (квик стэп)	4/4	50/52	ММ ББМ МББ ББББ МБиБ 1/2 1/2 1/4 1/4 1/2 1/2 1/4 1/4 1/4 1/4 1/4 1/4 1/2 1/8 1/8 1/4	
Самба	2/4	50-52	1 а 2 1 а 2 а 1 а 2 МББ Б БМ МБББББББММ ММББМ 1/4 восьмые 1/4 1/4 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4	2
Румба	4/4	26-27	Б Б М 2 и 3 4 1 1/4 1/4 1/2 1/8 1/8 1/4 1/4 1/4	4
Ча-ча-ча	4/4	30-32	2 3 4 и 1 2 и 3 и 4 и 1 2 и 3 4 и 1 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4 восьмые 1/4 1/81/81/41/81/81/4	1
Пасодобль	2/4	60	1 2 1 и 2 1 а 2 а 1 а 2 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4 3/16 1/16 4/16 1/16 3/16 1/16 3/16	1
Джайв	4/4	41-44	1 2 3 а 4 (3 а 4) 1 а 2 3 а 4 3 а 4 1 2 3 4 5 6 ББББ ММММ ММББМ ББББББ 1/41/41/4/14 1/21/21/21/2 1/21/21/41/41/2 Б БМ Б БМ 1/41/41/21/41/41/2	1,3 или 2,4 или 1,2,3,4

**Тактическая подготовка**

Тактика в традиционном понимании, принятом в циклических видах спорта (планирование темпа бега), командных игровых видах спорта (прессинг, игра от обороны, распределение амплуа между игроками), единоборствах (атака, защита, контратака) и других видах спорта по понятным причинам в танцевальном спорте применена быть не может.

В танцевальном спорте следует рассматривать следующие виды тактики:

1. Тактика подбора пар в зависимости от физиологических особенностей (например, роста), скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов.

2. Тактика построения танцевальных фигур и целостного танца для конкретных пар. Также зависит от физиологических особенностей пары.

3. Тактика выступления ансамблей: выбор фигур и их порядка, выбор порядка танцев, выбор схем и видов перестроений (фигур), выбор скорости

перестроений.

4. Тактика анализа собственных выступлений и выступлений соперников при помощи просмотров видеозаписей.

Главная особенность тактики в танцевальном спорте – она проявляется только на тренировках, так как на соревнованиях спортсмены не имеют возможности на ходу менять варианты выступления, и их единственной задачей является максимально техничное и артистичное исполнение заранее отрепетированной программы.

Все виды тактики в танцевальном спорте применяются на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

### Теоретическая подготовка

#### *Этап НП, период до одного года обучения*

##### Техника безопасности

Поведение на улице во время движения к месту занятия и при возвращении домой. Поведение на учебно-тренировочном занятии.

Расположение запасных выходов. Электроприборы. Номер пожарной службы. Главные правила при любой опасности: не поддаваться панике, не терять самообладание.

##### Гигиена, закаливание, медицинский осмотр

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви танцора. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра для спортсменов.

##### Танцевальная форма. Внешний вид.

Танцевальный костюм, обувь, прическа, спортивный костюм.

##### Музыкальная грамота

Музыка – искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов. Музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца. Музыкальные жанры.

##### Терминология

Названия фигур, танцевальных позиций и танцев.

#### *Этап НП, период свыше одного года обучения*

##### Техника безопасности

Знакомство с правилами дорожного движения. Безопасные приемы и способы выполнения упражнений. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке.

Правила поведения и порядок эвакуации при пожаре. Правила безопасности при обращении с электроприборами.

гигиена, физические упражнения

Гигиенические требования к чистоте тела танцора. Значение душа после тренировки. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на костно-мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Здоровый образ жизни.

### Правила соревнований

Знакомство с организацией соревнований и основами судейства.

### Танцевальная форма. Внешний вид.

Отделка танцевального костюма, аксессуары костюма, обувь, украшения, макияж, прическа.

### Музыкальная грамота

Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи. Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность. Мелодический рисунок. Мелодия и аккомпанемент. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная, громкая-тихая. Быстрый, медленный, умеренный темп. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Расчлененность и связность музыкальной речи. Одночастная и двухчастная форма.

### Терминология

Названия фигур. Позиции стоп, построение, направление. Названия танцев.

## ***Этап УТ, период до 3 лет обучения***

### Перспективы подготовки танцоров

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства танцоров.

### Гигиена, физические упражнения

Основы спортивного питания. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.

### Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Врачебно-педагогический контроль.

Строение и функции организма человека. Резервы функциональных систем организма. Динамика физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма. Содержание и значение врачебного и педагогического контроля.

### Основы техники исполнения танцевальных фигур

Понятие о технико-тактической подготовке. Техника танцевальных фигур и элементов. Анализ индивидуальной техники танцоров. Типичные ошибки.

### Правила соревнований

Подробный анализ правил соревнований. Классы мастерства танцоров. Круги соревнований.

### Музыкальная грамота

Музыкальная тональность: минорная, мажорная. Музыкальная фраза, предложение и тема. Понятие о метре (музыкальном размере). Двух-, трех-, и четырехдольные метры – основные музыкальные размеры танцевальной музыки. Длительности: 1/2, 1/4, 1/8, 1/16. Сильные и слабые доли. Динамика – одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, «динамический ритм». Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки. Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущения сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой, дирижирование).

### Терминология

Названия танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора. Названия танцев.

## **Этап УТ, период свыше 3 лет обучения**

### Перспективы подготовки танцоров

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства танцоров. Психологическая подготовка танцоров.

### Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности танцоров. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона.

### Техника исполнения танцевальных фигур

Углубленное изучение техники танцевальных фигур и элементов. Индивидуальный анализ техники танцоров учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

### Основы методики тренировки танцора

Основные средства и методы физической подготовки танцора. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

### Музыкальная грамота

Музыкально-ритмические характеристики изучаемых танцев. Музыкальная тема и художественный образ. Джазовый квадрат, повтор и неповтор как основные методы построения танцевальной музыки. Затакт. Синкопа. Темп, ритм (ритмический

рисунок) и их связь с характером музыки. Легато, стаккато. Инструментовка, оркестровка, аранжировка. Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма.

### Судейско-тренерская подготовка

Принципы вынесения судейских оценок на соревнованиях. Основы работы тренера.

#### Терминология

Название танцевальных фигур в соответствии с классом подготовитанцора.

### **Этап ССМ**

#### Перспективы подготовки танцоров

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства танцоров. Требования к танцорам (осанка, выворотность ног, мышечные тонусы, точность направления, музыкальность, знание правил исполнения каждого отдельного движения).

#### Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности танцоров. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона.

#### Техника исполнения танцевальных фигур

Углубленное изучение техники танцевальных фигур и элементов. Индивидуальный анализ техники танцоров тренировочной группы. Типичные ошибки.

#### Основы методики тренировки танцора

Основы планирования тренировочного процесса.

#### Судейско-тренерская подготовка

Особенности работы судей. Анализ деятельности тренера. Планирование тренировочного занятия. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

#### Терминология

Название танцевальных фигур в соответствии с классом подготовитанцора.

### **Этап ВСМ**

#### Перспективы подготовки танцоров

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ индивидуальных особенностей спортсменов, физической, технической и психологической подготовленности, определение сильных и слабых сторон. Закономерности выстраивания музыкальных композиций.

### Основы совершенствования спортивного мастерства

Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей танцоров на подготовительном и соревновательном этапах подготовки.

#### Техника исполнения танцевальных фигур

Углубленное изучение техники танцевальных фигур и элементов. Индивидуальный анализ техники танцоров тренировочной группы. Исправление ошибок. Национальные особенности народных танцев, специфика танцевальных шагов, бега, положений и позиций рук и ног.

#### Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, переключение видов спортивной деятельности, организация активного отдыха.

Гигиенические средства восстановления: водные процедуры, закаливание, прогулки. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, физиотерапевтические процедуры, баня, массаж.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного цикла.

#### Контрольные мероприятия

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма. Нормативы по ОФП. Приемно-переводные нормативы на этапах подготовки. Критерии результатов реализации программного материала. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

### **4.2. Учебно-тематический план (Приложение №10).**

Учебно-тематический план (УТП) раскрывает последовательность изучения тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них, определяет соотношение учебного времени, отводимого на теоретические и практические занятия.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Соревнования проводятся по спортивным дисциплинам «танцевальный спорт» по двум программам: Европейской и Латиноамериканской. Отличительными особенностями является: стиль, элементы движения, перемещения, ритм, музыкальное сопровождение, форма одежды.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» учитываются СШОР №1, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «танцевальный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «танцевальный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «танцевальный спорт»:

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний

(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

При включении в штатное расписание медицинских работников в организации оборудуются медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы спортсменов, с обязательным получением соответствующей лицензии.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку по танцевальный спорт.

В организации должна иметься документация, подтверждающая соответствие условий прохождения спортивной подготовки установленным законодательством санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к проведению тренировок с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», приведены в Таблице № 6.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

**Таблица №6**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6

4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12x2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Паркет (паркетная доска) (от 162 м <sup>2</sup> )	комплект	1
21.	Брусья гимнастические	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», вместо паркета (паркетной доски) возможно использование напольного покрытия со следующими характеристиками			
22.	Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, мосонит или синтетическое - типа «линолеум») (от 96 м <sup>2</sup> )	комплект	1

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по танцевальный спорт, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной

подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
4.	Утяжелители для рук	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	2	1	2

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, приведены в таблице № 7

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1

	спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «европейская программа»										
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «латиноамериканская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «брейкинг»	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
8.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
10.	Наколенники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
11.	Налокотники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
12.	Напульсники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
13.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
14.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
15.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины	пар	на обучающегося	–	–	4	1	6	1	8	1

	«европейская программа»										
16.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа»	пар	на обучающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
17.	Обувь для спортивной дисциплины «брейкинг»	пар	на обучающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
18.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	3	1
19.	Шапка для спортивной дисциплины «брейкинг»	штук	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждение укомплектовывается педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спамбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для обеспечения непрерывности профессионального развития сотрудников СШОР, с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, не реже одного раза в три года тренеры-преподаватели проходят обучение по дополнительным профессиональным программам (программы повышения квалификации).

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-

методического обеспечения это система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

### 6.3.1. Список литературных источников

#### *Литература к главе «Техническая подготовка. Европейская программа» (стр. 56)*

[1] Technique of Ballroom Dancing – Guy Howard, 6-е издание, 2011 год.

[2] The Ballroom Technique – ISTD, 10-е издание, исправленное, 1994 год.

[3] Viennese Waltz – B.D.C., Recommended version, издание ISTD, 2001 год.

[4] WDSF Syllabus – программа World Dance Sport Federation (WDSF), содержащая перечень фигур, разрешенных для исполнения в возрастных группах «Мальчики и девочки» на соревнованиях WDSF. Программа содержит ряд дополнительных фигур по сравнению с перечнем фигур, описанных в WDSF Technique Books – учебниках по технике европейских танцев, издание WDSF.

[5] WDSF Ballroom Technique Books – учебники по технике европейских танцев, издание WDSF, 2013 год:

- [5-1] Waltz;
- [5-2] Tango;
- [5-3] Viennese Waltz;
- [5-4] Slow Fox;
- [5-5] Quick Step.

[1] Книги Walter Laird, издание IDTA, в составе двух книг:

- [1-1] The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, издание 7-е, 2014

- [1-2] Technique of Latin Dancing. Supplement – Walter Laird, издание 1997 года, перепечатка 1998 года.

[2] Книги Latin American – издание ISTD, 6-е пересмотренное издание, в составе пяти книг:

- [2-1] Part 1. Rumba, 1998 год;
- [2-2] Part 2. Cha Cha Cha, перепечатанное и исправленное в 2003 году;
- [2-3] Part 3. Paso Doble, 1999 год;
- [2-4] Part 4. Samba, перепечатанное и исправленное в 2002 году;
- [2-5] Part 5. Jive, перепечатанное и исправленное в 2002 году.

[3] WDSF Latin Technique Books, издание WDSF, 2013 год, в составе пяти книг:

- [3-1] Samba;
  - [3-2] Cha Cha Cha;
  - [3-3] Rumba;
  - [3-4] Paso Doble;
  - [3-5] Jive.
- [4] WDSF Syllabus – программа World Dance Sport Federation (WDSF), содержащая перечень фигур, разрешенных для исполнения в возрастных группах «Мальчики и девочки» на соревнованиях WDSF. Программа содержит ряд дополнительных фигур по сравнению с перечнем фигур, описанных в WDSF Technique Books – учебниках по технике латиноамериканских танцев, издание WDSF.

### *Прочая литература*

**Верхошанский Ю. В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

*Всероссийский реестр видов спорта.*

**Горшкова Е. В.** Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

**Запрещенный список 2017 года.** Всемирный антидопинговый кодекс.

Международный стандарт. World Anti-doping Agency.

**Конорова Е. В.** Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.

*Общеобразовательная программа дополнительного образования детей и взрослых. Предпрофессиональная программа. Танцевальный спорт. – Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Грация». – Тюмень, 2015.*

**Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.** Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125.

**Положение о массовом спорте Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла».** Утверждено Решением Президиума ФТСАРР от 26 сентября 2018 г. № 70.

**Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку.** Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 года № 645.

*Правила вида спорта «танцевальный спорт».*

**Правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований.** Утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

**Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.** Утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 16 декабря 2013 г. № 1156.

**Руднева С., Фиш Э.** Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.

**Современная система спортивной подготовки /** Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.

**Танцевальный репертуар для школьников.** Метод. рекомендации. М, 1983.

**Типовая инструкция по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта при проведении официальных спортивных соревнований.** Утверждена приказом Минспорта России от 26 ноября 2014 г. № 948.

**Тобиас М., Стюарт М.** Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт.** Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 июня 2021 года № 396.

**Филин В. П., Фомина Н. А.** Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

**Шипилина И. А.** Хореография в спорте: учебник для студентов. – Издательство: Феникс, 2004 г., 224 стр.

### **6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
6. <https://www.minsport.gov.ru> <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
7. [http://vftsarr.ru/dance/documents/antidoping/spisok-spisok-wada-na-2019-god-/  
/](http://vftsarr.ru/dance/documents/antidoping/spisok-spisok-wada-na-2019-god-/)

8.<http://frs24.ru/st/razryad-normativ-balnye-tancy/>

9.<https://rdsu.info/doc/lnd/rulesdancesport/aboutdance/federalstandart.pdf>

<http://vftsarr.ru>

10.<http://www.permdance.com>

[http://www.plam.ru/ucebnik/horeografija\\_v\\_sporte\\_uchebnik\\_dlja\\_studentov/index.php](http://www.plam.ru/ucebник/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja_studentov/index.php)

Приложение № 1  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«танцевальный спорт»

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		до года	свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	8	10	16	18						
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	4	4						
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20		8-16		2-4		1-2					
		1.	Общая физическая подготовка	<b>89</b>	38%	<b>94</b>	30%	<b>83</b>	20%	<b>89</b>	17%	<b>117</b>	14%
2.	Специальная физическая подготовка	<b>37</b>	16%	<b>62</b>	20%	<b>88</b>	21%	<b>109</b>	21%	<b>167</b>	20%	<b>187</b>	20%
3.	Техническая подготовка	<b>82</b>	35%	<b>125</b>	40%	<b>154</b>	37%	<b>208</b>	40%	<b>333</b>	40%	<b>412</b>	44%

88

4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>16</b>	7%	<b>19</b>	6%	<b>42</b>	10%	<b>52</b>	10%	<b>83</b>	10%	<b>94</b>	10%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	0%	-	0%	<b>8</b>	2%	<b>10</b>	2%	<b>33</b>	4%	<b>37</b>	4%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>5</b>	2%	<b>6</b>	2%	<b>12</b>	3%	<b>16</b>	3%	<b>33</b>	4%	<b>37</b>	4%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>5</b>	2%	<b>6</b>	2%	<b>29</b>	7%	<b>36</b>	7%	<b>66</b>	8%	<b>75</b>	8%
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>		<b>312</b>		<b>416</b>		<b>520</b>		<b>832</b>		<b>936</b>	

Приложение № 2  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«танцевальный спорт»

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

		<p>награждения на указанных мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul>	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	<p>В течение года</p>

Приложение № 3  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«танцевальный спорт»

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма /ответственное лицо	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»/Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)/ Тренер	1 раз в месяц	Цель - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

			<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на

я спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
---	--	-------------	--

Приложение № 4  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«танцевальный спорт»

**План инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятиях	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Приложение №5  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «танцевальный спорт»

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Для Групп НП</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Для Групп УТ, ССМ, ВСМ</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин. саморегуляция

		Психорегуляция мобилизующей направленности	
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки

Приложение №6  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«танцевальный спорт»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4	5	4	5
2.3.	Исходное положение –	количество	не менее		не менее	

	лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	раз	7	5	7	5
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов						
3.1.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
3.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5		5	

Приложение №7  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«танцевальный спорт»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по  
виду спорта «танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	

3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения	с	не менее
			3,0
3.2.	Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	не менее
			10,0
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Приложение №8  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«танцевальный спорт»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее 47	

3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки			
3.1.	Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее
			15,0
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Приложение №9  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«танцевальный спорт»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			6,9	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			180	170
<b>3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	–

4. Уровень спортивной квалификации	
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»

Приложение №10  
к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«танцевальный спорт»

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

				биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

