

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЯР ЧАЛЛЫ»

Рассмотрено на педагогическом  
совете МАУДО  
«СШОР «Яр Чаллы»  
протокол от 28 августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУДО «СШОР  
Яр Чаллы»  
\_\_\_\_\_ М.Г. Назипов  
Приказ от 28.08.2023г. №260

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

*Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №961  
Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года №1280*

Срок реализации на этапах:  
начальной подготовки – 3 года  
тренировочном этапе - 5 лет  
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства  
– без ограничений (с учетом спортивных результатов)



г. Набережные Челны  
2023 год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1.0. Общие положения .....</b>  | <b>3</b>  |
| 1.1. Название Программы.....   | 3         |
| 1.2. Цели и задачи Программы.....  | 3         |
| 1.3. Характеристика вида спорта «танцевальный спорт», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.....   | 3         |
| 1.4. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта танцевальный спорт.....  | 4         |
| <b>2.0. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>  | <b>5</b>  |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....      | 5         |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 5         |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....  | 6         |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....                         | 10        |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы .....  | 12        |
| 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....   | 16        |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....  | 20        |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....   | 22        |
| <b>3.0. Система контроля .....</b>   | <b>24</b> |
| 3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, том числе, к участию в спортивных соревнованиях .....   | 24        |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы .....   | 25        |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки ..... | 25        |
| <b>4.0. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт» .....</b>  | <b>28</b> |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематический план.....  | 28        |
| <b>5.0. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» .....</b>  | <b>57</b> |
| 5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки .....   | 57        |
| 5.2. Требования к кадровому составу .....  | 58        |
| 5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....  | 58        |
| 5.4. Информационно-методические условия реализации Программы .....   | 62        |

## 1. Общие положения.

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт (Приказ Министерства Sports Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 961) и является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в отделении танцевального спорта МАУДО «СШОР «Яр Чаллы» города Набережные Челны (далее Учреждение).

Программа отвечает федеральным государственным требованиям, предъявляемым к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

**1.2. Целью** многолетней подготовки спортсменов является формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений на основе поддержания оптимальной динамики развития технического мастерства и функциональных возможностей.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно- тренировочного процессов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- ориентирование на определение будущей профессии.

**1.3. Характеристика** вида спорта «танцевальный спорт», входящих в негоспортивных дисциплин и их отличительные особенности.

Танцевальный спорт - это сложно-координационный вид спорта. Их специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Вид спорта «танцевальный спорт»— группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки.

В настоящее время по спортивным танцам проводятся соревнования. Сформировалось три основных соревновательных программы: европейская, латиноамериканская и двоеборье («десятка», включающая все десять танцев).

В европейскую программу (Modern или Standard) входят: медленный вальс(28-29 тактов в минуту), танго (30-32 такта в минуту), венский вальс (58-60 тактов в минуту), медленный фокстрот (27-29 тактов в минуту) и квикстеп (50- 52 такта в минуту). Танцоры должны быть одеты в соответствующие требованиям бальные платья и костюмы. Современный танцевальный костюм отличается от повседневного в первую очередь покроем, одна из особенностей которого в том, что плечи костюма партнера должны оставаться ровными, когда руки поднимаются в стороны.

В латиноамериканскую программу (Latin) входят: самба (50-52 такта в минуту), ча-ча-ча (30-32 такта в минуту), румба 21-25 тактов в минуту), пасодобль (58-62 такта в минуту) и джайв (40-44 такта в минуту). Из латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры остаются примерно на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без него. В настоящее время конкурсные платья дам, как правило, короткие, очень открытые и облегчающие. Современный конкурсный костюм кавалеров тоже достаточно облегчающий, подчеркивающий мужественные линии тела.

Все бальные танцы являются парными. Пару составляют кавалер и дама, танцующие с соблюдением точек контакта. В европейской программе этот контакт более плотный и сохраняется в течение всего танца. В латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляемый за счет соединенных рук, причем иногда он может как вообще теряться, так и усиливаться за счет натяжения при исполнении фигур.

Существует также и ряд дополнительных соревновательных программ: секвей (трехминутное выступление под оригинальную музыку) и ансамбли (соревнование ансамблей из 6-8 пар).

В целях создания равноценной конкуренции в танцевальном спорте введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам. В низших классах существуют ограничения по исполнению танцев и элементов. Чем выше класс, тем больше танцев и движений исполняется на соревнованиях.

Особенностью соревновательной деятельности в танцевальном спорте является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке критерий исполнительского мастерства пар (техническое качество, музыкальность, партнерское мастерство (взаимодействие), хореография, презентация). Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

#### 1.4. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «танцевальный спорт»

| Наименование спортивной дисциплины      | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|---|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
|   | 086                             | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 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. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количеств лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

| 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 (этап спортивной специализации) | 5  | 9  | 8-16                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14   | 2-4                     |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 16   | 2-4                     |

Спортивная подготовка должна обеспечивать непрерывность учебно-тренировочного процесса и предусматривать обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, при этом основная часть учебно-тренировочных занятий проводится непосредственно в условиях спортивной школы и меньшая часть – в условиях учебно-тренировочных сборов и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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.

### 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

| 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 | 6                                  | 6          | 8  | 10             | 16  | 18                                  |

|                              |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416 | 520 | 832 | 936 |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Учебно-тренировочный процесс составлен в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (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 процентов и не более 20 процентов от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. Продолжительность одного занятия при реализации Программы 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.

В часовой объем учебно-тренировочного входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».**

Включают в себя:

- 1) учебно-тренировочные занятия:
  - групповые;
  - индивидуальные;
  - смешанные;
  - самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
  - участие в спортивных соревнованиях;
  - инструкторская и судейская практика;
  - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.
- 2) учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- 3) спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

| 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 специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |   |   |   |                                     |

|  |  |   |             |                                     |    |
|--|--|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 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 являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации подготовки обучающихся в целом. В соревнованиях выявляются действенность организационных и технических основ подготовки, квалификация тренера-преподавателя и эффективность системы подготовки, системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки.

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся

изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

### **Объем соревновательной деятельности**

| 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 трехлет  | Свыше трех лет |   |                                     |
| Контрольные                  | 2                                  | 4          | 4   | 2              | 2   | 2                                   |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 2   | 2              | 2   | 4                                   |
| Основные                     | 2                                  | 4          | 4   | 4              | 5   | 6                                   |

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом организации.

Формирование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему, интенсивности и направленности тренировочных нагрузок) осуществляется с учетом:

- возрастных и гендерных особенностей развития;
- уровня спортивного мастерства и достигнутых спортивных результатов;
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по физической подготовке.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

Занятия на всех этапах подготовки могут проводиться в первую и во вторую половину дня, в зависимости от режима учебы занимающихся. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивной школы;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по танцевальному спорту допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе со спортсменами также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, преподаватели танцев, звукорежиссеры.

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

*Учебная форма* применяется при ознакомлении с новыми элементами и танцами. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

*Учебно-тренировочная форма* применяется для закрепления двигательных навыков в повторном режиме. Цель занятий – отработка новых и ранее изученных элементов и танцев с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений.

*Тренировочная форма* применяется для закрепления и совершенствования ранее изученных элементов и танцев с целью создания надежных двигательных навыков, выработки автоматизма и уверенности. Отрабатываются все компоненты танца при выполнении заданий и специальных упражнений.

*Модельная форма* занятий применяется при подготовке к соревнованиям и имитирует ход будущих соревнований как в регламенте (расписании), так и в интенсивности физических и психологических нагрузок.

*Контрольная форма* занятий применяется при проведении зачетов по физической подготовке. Назначение контрольных занятий – определение фактического уровня подготовленности спортсменов.

*Соревновательная форма* занятий – официальные первенства и чемпионаты всех уровней. Выступая на них, спортсмены стремятся достичь наивысших показателей и приобрести соревновательный опыт.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям, активного отдыха и восстановления спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса. На всех стадиях тренировочного и соревновательного процесса должен осуществляться целевой поиск и отбор перспективных спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей и подростков с целью привлечения их к занятиям танцевальным спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Максимальный возраст спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

В процессе многолетней тренировки обучающиеся последовательно проходят этапы подготовки, организованные по принципу постепенного усложнения техники и повышения объемов и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки.

Перевод обучающихся на каждый последующий этап подготовки осуществляется с учетом промежуточных и итоговых аттестаций, выступления на официальных соревнованиях, выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки, присвоения классов мастерства, а также спортивных разрядов и званий.

### ***Этап начальной подготовки***

Подразделяется на периоды:

- а) период до одного года обучения;
- б) период свыше одного года обучения.

Период до одного года обучения продолжается 1 год. На него зачисляются дети, желающие заниматься танцевальным спортом и выполнившие нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы начальной подготовки. Дети должны иметь разрешение врача-педиатра (справку) и письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей).

Период свыше одного года обучения продолжается 2 года. Группы формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся при условии полного освоения программы периода до одного года обучения.

### ***Учебно-тренировочный этап***

Учебно-тренировочный этап подразделяется на периоды:

- а) период до трех лет обучения;
- б) свыше трех лет обучения.

Группы периода до 3 лет обучения формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся, завершивших обучение на этап начальной подготовки, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа, имеющие разряд не ниже 3-го юношеского.

Группы периода свыше 3 лет обучения формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших обучение на периоде до 3 лет обучения, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки, имеющие разряд не ниже 3-го спортивного.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

Этап формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших обучение на учебно-тренировочном этапе, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства и имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Продолжительность обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

### ***Этап высшего спортивного мастерства***

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших обучение на этапе совершенствования спортивного мастерства,

выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в спортивные группы этапа высшего спортивного мастерства и имеющих спортивное звание «Мастер спорта России». Продолжительность обучения на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| №  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |                                   |                                     |
|----|---|------------------------------------|------------|---|----------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
|    |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|    |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |                                   |                                     |
| 1. | Общая физическая подготовка (%)   | 30 - 38                            | 22 - 30    | 14 - 22   | 11 - 19        | 8 - 16                            | 6 - 14                              |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%)   | 12 - 16                            | 16 - 20    | 17 - 21   | 17 - 21        | 18 - 22                           | 18 - 22                             |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | 1 - 2                              | 2 - 4      | 5 - 7   | 5 - 7          | 6 - 8                             | 8 - 12                              |
| 4. | Техническая подготовка (%)  | 29 - 45                            | 23 - 45    | 37 - 49   | 39 - 49        | 40 - 50                           | 42 - 52                             |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 4 - 7                              | 6 - 9      | 9 - 15  | 9 - 15         | 9 - 16                            | 9 - 16                              |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | -          | 1 - 2   | 1 - 2          | 4 - 6                             | 4 - 6                               |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 2                              | 1 - 2      | 2 - 3   | 3 - 4          | 4 - 6                             | 4 - 6                               |

### Режимы тренировочной работы

Учебно-тренировочная работа должна проводиться в соответствии с возрастом обучающегося и уровнем его подготовленности. В отдельных случаях, когда нужна помощь более опытного партнера, можно ставить в пару танцоров, различающихся по классу мастерства и соревновательному опыту.

Для планирования и оценки тренировочных нагрузок в танцевальных тренировках используются следующие показатели:

- объем работы (количество повторений);
- интенсивность упражнения (скорость выполнения элементов и фигур);
- продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями.

Для планирования и оценки тренировочных нагрузок в общей и специальной физической подготовке используются следующие показатели:

- объем работы (время, расстояние, количество повторений и т.п.);
- интенсивность упражнения;

- продолжительность и характер интервалов отдыха между подходами и сериями подходов упражнений.

Кроме того, действие тренировочной нагрузки на спортсмена зависит от:

- характера упражнения (глобальный, региональный, локальный);
- координационной сложности упражнения;
- наличия затрудняющих (сбивающих) факторов;
- наличия фактора усталости;
- времени суток, в которое проходит тренировочное занятие;
- высоты места тренировки над уровнем моря и т.п.

Обязательным условием достижения высоких спортивных результатов является большой объем и высокая интенсивность тренировочных нагрузок. Оба этих показателя должны планомерно увеличиваться из года в год.

Объем проделанной работы предопределяет класс спортсмена. Кроме того, создание прочной функциональной базы роста интенсивности нагрузок также невозможно без длительной объемной работы.

### **2.5. Календарный план воспитательная работа.**

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях с обучающимися следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы танцоры освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание спортсменов воспитывается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которые должны быть доказательными. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действительным стимулом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером-преподавателем, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создаёт возможность эффективного влияния на личность спортсмена. Тренер-преподаватель, используя различные по форме содержанию

требования к спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать, как ближайшие, так и перспективные цели тренировок;
- планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;
- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого, надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного танцора является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий танцевальным спортом;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни; - развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусств), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса.

#### Календарный план воспитательной работы

| №пп  | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|------|---|---|------------------|
| 1    | Здоровьесбережение  |   |                  |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>1. формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>2. подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                       | В течение года   |
| 1.2. | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- 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   |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
| 2    | Патриотическое воспитание обучающихся   |   |                |
| 2.1. | 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 |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>1. физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>2. тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.   | В течение года |
| 3.   | Развитие творческого мышления   |   |                |
| 3.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>1. формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>2. развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>3. правомерное поведение болельщиков;<br>4. расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

|      |                                 |   |                |
|------|---------------------------------|---|----------------|
| 4.   | Профориентационная деятельность |   |                |
| 4.1. | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 4.2  | Инструкторская практика         | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий   | В течение года |

## 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним.

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 реализовать 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 спортсменов, 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 спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом 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.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена 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 регулирует 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».

| Спортсмены                | Вид программы         | Темы                               | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|---------------------------|-----------------------|------------------------------------|---|------------------|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие | Что такое допинг и допинг-контроль | Тренер-преподаватель                    | 1 раз в год      |
|                           |                       | Последствия допинга для здоровья   |   | 1 раз в год      |

|   |  |  |  |                 |
|---|--|--|--|-----------------|
|   | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | Тренер-преподаватель   | 1 раз в квартал |
|   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | спортсмен  | 1 раз в год     |
|   | Родительское собрание  | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | Тренер-преподаватель   | 1 раз в год     |
|   | Семинар для тренеров-преподавателей  | «Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | спортсмен  | 1 раз в год     |
|   | Антидопинговая викторина   |  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению   |
|   | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей  | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»   | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год  |
|   | Родительское собрание  | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | Тренер-преподаватель   | 1 раз в год     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | спортсмен  | 1 раз в год     |
|   | Семинар  | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год  |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕРМИНОВ

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирной антидопинговой кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в запрещенном списке. Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее представления; не требовать

заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для Целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех обучающихся в группах спортивной подготовки начиная с учебно-тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки тренера-преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве:

- помощника тренера;
- члена регистрационно-счетной комиссии соревнований;
- ведущего соревнований;
- помощника судейского персонала соревнований;
- помощника главного секретаря соревнований;
- помощника при оформлении документации соревнований.

В группах учебно-тренировочного этапа, начиная с первого года обучения на этапе, проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются основные положения правил соревнований и основная терминология. Спортсменам даются задания по самостоятельному проведению подготовительной части урока (разминки), а затем отдельных, наиболее простых по содержанию тренировочных занятий. Во время тренировки лучшие спортсмены привлекаются к показу упражнений и технических элементов. Спортсмены привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в проведении зачетов по контрольным нормативам и судействе соревнований по ОФП, «веселых стартов» и т.п.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику исполнения фигур спортивных бальных танцев.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, посещают судейские семинары, выполняют необходимые требования для получения званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту». Спортсмены должны детально знать правила соревнований, полностью овладеть принятой в танцевальном спорте терминологией.

Обучающиеся должны научиться самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока – подготовительной, основной и заключительной.

Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена,

вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

В дневнике спортсменам следует фиксировать не только перечень тренировочных упражнений, но и свое состояние (самочувствие, настроение, удовлетворенность прошедшей тренировкой, желание тренироваться дальше, готовность к соревнованиям и т. п.).

### Примерный план инструкторской и судейской практики

| Годы обучения  | Знания и умения учащихся   |
|--|--|
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>                     |  |
| До 3 лет   | Овладение терминологией танцевального спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации. |
| Свыше 3 лет  | Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.  |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> |  |
| Первый год   | Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.   |
| Второй год   | Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: подготовительной, основной и заключительной. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях.   |
| Третий и последующие годы                            | Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с   |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
|                                     | тренером годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту». |
| Этап высшего спортивного мастерства |   |
| Весь этап                           | Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместно с тренером годового индивидуального плана. Судейство городских соревнований.                           |

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Серьезное внимание нужно уделить врачебному контролю. Тренер- преподаватель всегда должен знать, справляется ли обучающихся с предлагаемой ему нагрузкой.

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством контрольных соревнований, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку К занятиям в группах спортивной подготовки допускаются лица, имеющие 1-ю и 2-ю группу здоровья, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий танцевальным спортом в соответствии с «Перечнем заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом».

Медицинское обслуживание спортсменов проводится в соответствии с требованиями Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».

### **Планы применения восстановительных средств.**

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки основными средствами восстановления являются: достаточный сон, активный отдых, прогулки, полноценное питание.

На учебно-тренировочном этапе в период до 3 лет обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе в период свыше 3 лет обучения основными средствами

восстановления работоспособности является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена.

Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и ранее.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления используются: физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма обучающихся. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенических, психологических, медико-биологических). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающихся.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т. д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами.

Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

К практическому применению в рамках данной Программы рекомендуются следующие направления восстановительных мероприятий:

1. Сбалансированное питание с учетом интенсивности физических нагрузок.
2. Восстановление водно-электролитных потерь (применение изотоников, раствора регидрона в питьевом режиме).
3. Рациональный режим дня с полноценным отдыхом.
4. Соблюдение гигиенических норм и правил для предотвращения заболеваний.
5. Использование специальных средств восстановления (термические процедуры, гидротерапия, физиотерапевтические процедуры, массаж).
6. Своевременное выявление отклонений состояния здоровья и их коррекция под руководством врачей спортивной медицины и узких специалистов.

В учебно-тренировочном процессе необходимо использовать педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование многолетнего и годовичного тренировочного процесса;
- рациональное планирование отдельных учебно-тренировочных занятий, микроциклов и мезоциклов;
- правильное сочетание общих и специальных тренировочных средств;
- рациональное сочетание объема и интенсивности упражнений;
- использование восстановительных (разгрузочных) циклов и т.д. В качестве других восстановительных средств используются:
- рациональный режим дня;
- полноценный сон;
- разнообразное и своевременное питание;
- физиотерапевтические процедуры;
- массаж и самомассаж;
- парная баня и сауна.

### **3.0 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы , в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

| Этапы подготовки   | Результаты реализации программы   |
|--|---|
| Этап начальной подготовки                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;</li> <li>- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт;</li> <li>- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;</li> <li>- укрепление здоровья спортсменов;</li> <li>- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт.</li> </ul>         |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;</li> <li>- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «танцевальный спорт»;</li> <li>- формирование спортивной мотивации;</li> <li>- укрепление здоровья спортсменов.</li> </ul>  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;</li> <li>- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;</li> <li>- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;</li> <li>- поддержание высокого уровня спортивной мотивации сохранение здоровья спортсменов.</li> </ul> |
| Этап высшего спортивного мастерства                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|  | - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях |
|--|--|

В конечном итоге мастерство танцоров должно определяться следующими показателями танцевальной культуры и эстетической зрелости:

- технически грамотное и музыкально выразительное исполнение спортивных танцев;
- благородство манеры исполнения танца, соблюдение этикета;
- искренность передачи танцевального образа;
- осмысленное отношение к танцу, как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли, национальную специфику;
- понимание единства формы и содержания в танце;
- понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- эмоциональное восприятие хореографического искусства в целом;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Итоговая аттестация проводится на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в конце второго полугодия последнего года обучения.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «танцевальный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап 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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                           |         |                              |         |
| 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     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад   | градус            | 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 – 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 | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 7                         | 5       | 7                            | 5       |

**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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |                |                 |
| 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 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |          |     |
| 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       |     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |   |          |     |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)  | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |     |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)   | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |     |

**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/<br>юниоры/<br>мужчины | девочки/<br>юниорки/<br>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                           |                                 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |                              |                                 |

|      |   |
|------|---|
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
|------|---|

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) 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 3х10 м.   | с.                | не менее |         |
|  |   |                   | 6,9      | 7,9     |
| 1.5.   | Прыжок в длину с местатолчком 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              | с.                | не менее |         |
|  |   |                   | 12       | -       |
| <b>4. Уровень спортивной квалификации</b>  |   |                   |          |         |
| 4.1.   | Спортивное звание «мастер спорта России»                                    |                   |          |         |

#### 4.0. 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. Сгибание-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 *entournant* на середине зала. Усложнение *adagio* за счет новых движений.

Дальнейшее освоение техники *pirouette* 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 *entournant* 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).

### **Техническая 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-преподавателя – 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:

- 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 НП*

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.

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

| Английское название   | Русское название                                     |
|---|--|
| RF Closed Change (Natural to Reverse)<br><b>(Closed Change on RF [4])</b> | Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый) |
| LF Closed Change (Reverse to Natural)<br><b>(Closed Change on LF [4])</b> | Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый) |
| Natural Turn  | Правый поворот                                       |
| Reverse Turn  | Левый поворот  |
| Whisk   | Виск   |
| Chasse from PP  | Шассе из ПП  |
| Natural Spin Turn   | Правый спин поворот                                  |
| Natural Turn with Hesitation (Hesitation Change)                          | Правый поворот с хезитейшн (Перемена хезитейшн)      |
| Hesitation Change (в редакции [4]) (см. примечание)                       | Перемена хезитейшн (в редакции [4])                  |
| Reverse Corte   | Левое кортэ  |
| Back Whisk  | Виск назад   |
| Outside Change  | Наружная перемена                                    |
| Progressive Chasse to Right   | Поступательное шассе вправо                          |
| Weave in Waltz Time (Basic Weave)   | Плетение в ритме вальса (Основное плетение)          |
| Weave (Weave from PP)   | Плетение (Плетение из ПП)                            |
| Backward Lock Step (Back Lock) (Man and Lady) <b>(Backward Lock [4])</b>  | Лок стэп назад (Лок назад) (мужчина и дама)          |
| Forward Lock Step (Forward Lock) (Man and Lady)                           | Лок-степ 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

| Английское название                   | Русское название                   |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| Closed Telemark (Telemark [4])        | Закрытый телемарк (Телемарк)       |
| Open Telemark (Telemark to PP [4])    | Открытый телемарк (Телемарк в ПП)  |
| Closed Impetus Turn (*) (Impetus [4]) | Закрытый импетус поворот (Импетус) |

|   |  |
|---|--|
| Open Impetus Turn (*)<br>(Impetus to PP [4])                      | Открытый импетус поворот<br>(Импетус в ПП) |
| Cross Hesitation<br>(Cross Hesitation from PP [4])                | Кросс хезитейшн<br>(Кросс хезитейшн из ПП) |
| Wing (Wing from PP [4])   | Крыло (Крыло из ПП)                        |
| Closed Wing (Wing [4])  | Закрытое крыло (Крыло)                     |
| Double Reverse Spin   | Двойной левый спин                         |
| Outside Spin  | Наружный спин                              |
| Turning Lock to Left (Turning Lock)<br>(Reverse Turning Lock [4]) | Поворотный лок влево (Поворотный лок)      |
| Turning Lock to Right<br>(Natural Turning Lock [4])               | Поворотный лок вправо                      |
| Reverse Pivot   | Левый пивот                                |
| 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*

| Английское название                                 | Русское название                                 |
|---|--|
| Fallaway Reverse and Slip Pivot                     | Левый фоллэвэй и слип пивот                      |
| Hover Corte ( <b>см. примечание</b> )               | Ховер кортэ                                      |
| Fallaway Whisk                                      | Фоллевэй виск                                    |
| Fallaway Natural Turn                               | Фоллевэй правый поворот                          |
| Running Spin Turn                                   | Бегущий спин поворот                             |
| Quick Natural Spin Turn<br>(см. примечание)         | Быстрый правый спин поворот                      |
| Passing Natural Turn (в редакции [1])               | Проходящий правый поворот из ПП                  |
| Open Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание) | Открытый правый поворот (в редакции [4])         |
| Running Finish                                      | Бегущее окончание                                |
| Running Cross Chasse                                | Бегущее кросс шассе                              |
| Curved Feather                                      | Изогнутое перо                                   |
| Curved Feather from PP                              | Изогнутое перо из ПП                             |
| Curved Feather to Back Feather                      | Изогнутое перо в Перо назад                      |
| Curved Three Step                                   | Изогнутый тройной шаг                            |
| Running Weave from PP [4]                           | Бегущее плетение из ПП                           |
| Overturnd Running Spin Turn [4]                     | Бегущий спин поворот с большей степенью поворота |
| Outside Swivel [4]                                  | Наружный свивл                                   |
| Progressive Chasse to L [4]                         | Поступательное шассе ВЛ                          |
| Bounce Fallaway Weave Ending [4]                    | Баунс фоллевэй с плетение-окончанием             |
| Quick Open Reverse [4]                              | Быстрый открытый левый                           |

Примечания к перечню фигур танца медленный вальс:

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

| Английское название   | Русское название  |
|---|---|
| Walk (**)<br>(Tango Walk [4])   | Ход<br>(Ход танго)  |
| Progressive Side Step   | Поступательный боковой шаг  |
| Progressive Link  | Поступательное звено  |
| Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure (**)<br>(см. примечание)<br>(Tap — Alternative Entries to PP [4]) | Альтернативные методы выхода в ПП<br>(Тэп – Альтернативный выход в ПП)        |
| Closed Promenade  | Закрытый променад   |
| Open Finish (**)  | Открытое окончание  |
| Open Promenade  | Открытый променад   |
| Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*)  | Открытый левый поворот, дама — сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)   |
| Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*)  | Открытый левый поворот, дама — в линию (с закрытым или с открытым окончанием) |
| Basic Reverse Turn<br>(см. примечание)  | Основной левый поворот  |
| Basic Reverse Turn (в редакции [4])<br>(см. примечание)   | Основной левый поворот (в редакции [4])                                       |
| Quick Reverse Turn [4] (см. примечание)   | Быстрый левый поворот   |
| Progressive Side Step Reverse Turn  | Левый поворот на поступательном боковом шаге                                  |
| Natural Rock Turn (Rock Turn)   | Правый рок-поворот (рок-поворот)  |
| Back Corte  | Кортэ назад   |
| Rock on RF (Rock Back on RF)  | Рок на ПН (рок назад на ПН)   |
| Rock on LF (Rock Back on LF)  | Рок на ЛН (рок назад на ЛН)   |
| Natural Twist Turn<br>(Natural Twist Turn from PP [4])  | Правый твист-поворот<br>(Правый твист-поворот и ПП)                           |
| Natural Twist Turn (from Closed Position) [4]   | Правый твист-поворот из закрытой позиции                                      |
| Natural Promenade Turn<br>(Natural Turn from PP [4])  | Правый променадный поворот<br>(Правый поворот из ПП)                          |

|  |   |
|--|---|
| Promenade Link, including Reverse Promenade Link [2]<br>(Promenade Link Turned to Right, Promenade Link Turned to Left [4])                                  | Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево [2]<br>(Променадное звено с поворотом ВП, Променадное звено с поворотом ВЛ)      |
| Four Step  | Фо-степ   |
| Brush Tap  | Браш-тэп  |
| Outside Swivel<br>Outside Swivel to Right (Outside Swivel, Method 1)<br>Outside Swivel to Left (Outside Swivel, Method 2)<br>Reverse Outside Swivel (Reverse | Наружный свивл<br>Наружный свивл вправо (Наружный свивл, метод 1)<br>-Наружный свивл влево (Наружный свивл, метод 2)<br>Наружный свивл в повороте влево |
| Outside Swivel, Method 3 and Method 4)   | (Наружный свивл в повороте влево, методы 3 и 4)   |
| Fallaway Promenade<br>(Fallaway in Promenade [4])  | Фоллевэй променад<br>(Фоллевэй в променаде)   |
| Four Step Change   | Фо-степ перемена  |
| Back Open Promenade  | Открытый променад назад   |
| Five Step<br>(Mini Five Step [4])  | Файв-степ<br>(Мини-файв-степ)   |
| Reverse Five Step<br>(Five Step [4])   | Файв-степ в повороте влево<br>(Файв-степ)   |
| Whisk  | Виск  |
| Back Whisk   | Виск назад  |
| 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

| Английское название                             | Русское название                                       |
|---|--|
| Chase   | Чейс   |
| Fallaway Reverse and Slip Pivot                 | Левый фоллевэй и слип пивот                            |
| Closed Telemark                                 | Закрытый телемарк                                      |
| Open Telemark<br>(Telemark to PP [4])           | Открытый телемарк<br>(Телемарк в ПП)                   |
| Outside Spin                                    | Наружный спин  |
| Passing Natural Turn<br>(Open Natural Turn [4]) | Проходящий правый поворот<br>(Открытый правый поворот) |
| Reverse Pivot                                   | Левый пивот  |
| In — Out [4]                                    | Ин — Аут   |

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 «ББМ ББМ», а также под альтернативные варианты счета: «БиБ ББМ», «ББи

ББМ» 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 «ББМ ББМ».

г) Фигура 12 – Quick Reverse Turn в редакции [4] представляет собой фигуру 10 Basic Reverse Turn в редакции [1], исполняемую под счет: «ББи ББМ».

**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

|  | Английское название | Русское название |
|--|---------------------|------------------|
|  | 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

|  | Английское название                          | Русское название                                   |
|--|--|--|
|  | Reverse Turn                                 | Левый поворот                                      |
|  | RF Forward Change Step – Natural to Reverse  | Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый |
|  | LF Forward Change Step – Reverse to Natural  | Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый |
|  | LF Backward Change Step – Natural to Reverse | Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый  |
|  | 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

|  | Английское название  | Русское название   |
|--|--|--|
|  | Feather Step   | Перо (Перо шаг)  |
|  | Reverse Turn   | Левый поворот  |
|  | Reverse Turn (в редакции [4])<br>(см. примечание)  | Левый поворот (в редакции [4])   |
|  | Three Step   | Тройной шаг  |
|  | Natural Turn   | Правый поворот   |
|  | Natural Turn (в редакции [4])<br>(см. примечание)  | Правый поворот (в редакции [4])  |
|  | Heel Pull Finish (в редакции [4])  | Окончание каблучный пулл (в редакции [4])  |
|  | Closed Impetus Turn (*)<br>(Impetus [4])   | Закрытый импетус поворот<br>(Импетус)  |
|  | Feather Finish   | Перо-окончание   |
|  | Feather Ending   | Перо из ПП   |
|  | Reverse Wave   | Левая волна  |
|  | Weave (Basic Weave)  | Плетение (Основное плетение)   |
|  | Basic Weave, включая вариант Extended<br>Basic Weave<br>(в редакции [4]) (см.<br>примечание) | Основное плетение, включая вариант<br>Продолженное основное плетение<br>(в редакции [4]) |
|  | Change of Direction  | Смена направления  |
|  | Natural Weave<br>(включая вариант Extended Natural   | Правое плетение<br>(включая вариант Продолженное правое                                  |

|   |   |
|---|---|
| Weave [4])  | плетение [4])   |
| Closed Telemark (Telemark [4])  | Закрытый телемарк (Телемарк)  |
| Open Telemark<br>(Telemark to PP [4])   | Открытый тэлемарк<br>(Телемарк в ПП)                                |
| Passing Natural Turn from PP (Open Natural Turn from PP)<br>(см. примечание к редакции [4]) | Проходящий правый поворот из ПП<br>(Открытый правый поворот из ПП)  |
| Open Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)   | Открытый правый поворот (в редакции [4])                            |
| Outside Swivel  | Наружный свивл  |
| Open Impetus Turn (*)<br>(Impetus to PP [4])  | Открытый импетус поворот<br>(Импетус в ПП)                          |
| Weave from PP<br>(включая вариант Extended Weave from PP [4])                               | Плетение из ПП<br>(включая вариант Продолженное плетение из ПП [4]) |
| Top Spin  | Топ спин  |
| Natural Telemark  | Правый телемарк   |
| Hover Feather   | Ховер перо  |
| Hover Telemark  | Ховер телемарк  |
| Quick Natural Weave from PP<br>(Running Weave from PP [4])                                  | Быстрое правое плетение из ПП (Бегущее плетение из ПП)              |
| Natural Twist Turn  | Правый твист поворот  |
| Quick Open Reverse Turn   | Быстрый открытый левый поворот                                      |
| Quick Open Reverse Turn<br>(в редакции [4])   | Быстрый открытый левый поворот (в редакции [4])                     |
| Reverse Pivot   | Левый пивот   |
| Hover Cross   | Ховер кросс   |
| Curved Feather  | Изогнутое перо  |
| Back Feather  | Перо назад  |
| Curved Feather from PP  | Изогнутое перо из ПП  |
| Fallaway Reverse and Slip Pivot   | Левый фоллевэй и слип пивот   |
| Lilting Fallaway with Weave Ending<br>(Bounce Fallaway with Weave Ending)                   | Баунс фоллевэй с плетение-окончанием                                |
| Natural Zig-Zag from PP   | Правый зигзаг из ПП   |
| Extended Reverse Wave   | Продолженная левая волна  |
| Curved Three Step   | Изогнутый тройной шаг   |
| Double Reverse Spin   | Двойной левый спин  |
| Natural Hover Telemark  | Правый ховер телемарк   |
| Outside Spin  | Наружный спин   |
| Outside Change  | Наружная перемена   |
| Progressive Chasse to Right   | Поступательное шассе вправо   |
| Running Finish  | Бегущее окончание   |
| Hover Corte   | Ховер кортэ   |
| Whisk   | Виск  |
| 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.

**Квикстеп (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                                  |
|-------|--|---|
|       | Quarter Turn to Right                              | Четвертной поворот вправо                         |
|       | Quarter Turn to Left (Heel Pivot)                  | Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)        |
|       | Natural Turn at a corner (Natural Turn)            | Правый поворот на углу зала (Правый поворот)      |
|       | Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)     | Правый поворот (в редакции [4])                   |
|       | Natural Pivot Turn                                 | Правый пивот поворот                              |
|       | Natural Pivot [4] (см. примечание)                 | Правый пивот                                      |
|       | Natural Spin Turn                                  | Правый спин поворот                               |
|       | Natural Turn with Hesitation                       | Правый поворот с хезитейшн                        |
|       | Hesitation Change [4] (см. примечание)             | Перемена хезитейшн                                |
|       | Progressive Chasse (Progressive Chasse to L [4])   | Поступательное шассе (Поступательное шассе ВЛ)    |
|       | Forward Lock Step (Forward Lock)                   | Лок-степ вперед (Лок вперед)                      |
|       | Backward Lock Step (Back Lock)                     | Лок-степ назад (Лок назад)                        |
|       | Progressive Chasse to Right                        | Поступательное шассе вправо                       |
|       | Reverse Turn (Chasse Reverse Turn)                 | Левый поворот (Левый шассе поворот)               |
|       | Tipple Chasse to Right                             | Типпл шассе вправо                                |
|       | Running Finish (см. примечание)                    | Бегущее окончание                                 |
|       | Natural Turn Backward Lock Step Running Finish (*) | Правый поворот, лок-степ назад, бегущее окончание |
|       | Cross Chasse                                       | Кросс шассе                                       |
|       | Tipple Chasse to Left                              | Типпл шассе влево                                 |
|       | Outside Change                                     | Наружная перемена                                 |
|       | V6   | Ви 6  |

**Квикстеп (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  |
|-------|---|---|
|       | Closed Impetus Turn (*) (Impetus [4])               | Закрытый импетус поворот (Импетус)                      |
|       | Reverse Pivot                                       | Левый пивот   |
|       | Double Reverse Spin                                 | Двойной левый спин                                      |
|       | Quick Open Reverse Turn (*) (Open Reverse Turn [4]) | Быстрый открытый левый поворот (Открытый левый поворот) |
|       | Running Right Turn (Running Natural Turn [4])       | Бегущий правый поворот                                  |
|       | Four Quick Run                                      | Четыре быстрых бегущих                                  |
|       | Closed Telemark (Telemark [4])                      | Закрытый телемарк (Телемарк)                            |
|       | Zig Zag Backward Lock Step Running Finish (*)       | Зигзаг, лок-степ назад, бегущее окончание               |

|   |                         |
|---|-------------------------|
| Zig Zag (в редакции [4]) (см. примечание) | Зигзаг (в редакции [4]) |
| Whisk [4]                                 | Виск                    |
| Back Whisk [4]                            | Виск назад              |
| Weave from PP [4]                         | Плетение из ПП          |
| Wing [4] (см. примечание)                 | Крыло                   |
| Wing from PP [4] (см. примечание)         | Крыло из ПП             |

**Квикстеп** (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                         |
|-------|---|--|
|       | Change of Direction                                   | Смена направления                        |
|       | Drag Hesitation [4]                                   | Дрэг хезитейшн                           |
|       | Cross Swivel  | Кросс свивл                              |
|       | Fishtail  | Фиштейл                                  |
|       | Six Quick Run   | Шесть быстрых бегущих                    |
|       | Hover Corte   | Ховер кортэ                              |
|       | Tipsy to Right  | Типси вправо                             |
|       | Tipsy to Left   | Типси влево                              |
|       | Rumba Cross   | Румба кросс                              |
|       | Running Cross Chasse                                  | Бегущее кросс шассе                      |
|       | Open Impetus Turn (Impetus to PP [4])                 | Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)  |
|       | Open Telemark (Telemark to PP [4])                    | Открытый телемарк (Телемарк в ПП)        |
|       | Outside Spin  | Наружный спин                            |
|       | Passing Natural Turn                                  | Проходящий правый поворот из ПП          |
|       | Open Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)   | Открытый правый поворот (в редакции [4]) |
|       | Fallaway Reverse and Slip Pivot                       | Левый фоллевэй и слип пивот              |
|       | Turning Lock to Right                                 | Поворотный лок вправо                    |
|       | Natural Turning Lock (в редакции [4], см. примечание) | Поворотный лок вправо (в редакции [4])   |
|       | Curved Feather  | Изогнутое перо                           |
|       | Curved Feather from PP                                | Изогнутое перо из ПП                     |
|       | Natural Fallaway Turn [4]                             | Правый фоллевэй поворот                  |
|       | Running Spin Turn [4]                                 | Бегущий спин поворот                     |

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.

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 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.

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.

**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   |
|-------|---|--|
|       | Basic Movements:<br>Natural<br>Reverse<br>Progressive<br>Side<br>Outside  | Основные движения:<br>с ПН<br>с ЛН<br>поступательное<br>в сторону<br>наружное    |
|       | Rhythm Bounce   | Ритм баунс   |
|       | Samba Whisks to Left or to Right<br>(Whisks)  | Самба виски влево или вправо (Виски)   |
|       | Volta Spot Turn for Lady to Right or Left<br>(Whisks with Lady's Underarm Turn)<br>(Underarm Turn Turning R to L [3]) | Вольта поворот дамы на месте вправо или влево (Виски с поворотом дамы под рукой) |
|       | Promenade Samba Walks (Samba Walks<br>in PP)  | Променадный самба ход (Самба ход в ПП)   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | Side Samba Walk   | Самба ход в сторону   |
|  | Stationary Samba Walks  | Самба ход на месте  |
|  | Travelling Botafogos (Travelling Bota Fogos Forward)  | Ботафого в продвижении вперед   |
|  | Travelling Bota Fogos Back (**)<br>(Travelling Botafogo Backward to PP [3])   | Бота фого в продвижении назад<br>(Бота фого в продвижении назад, заканчивая в ПП)                         |
|  | Shadow Botafogos (Criss Cross Bota Fogos) (*)   | Теневые ботафого (Крисс кросс бота фого)  |
|  | Promenade Botafogo (Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position)<br>(Promenade to Counter Promenade Botafogos [3]) | Променадная ботафого (Бота фого в променад и контр променад)  |
|  | Simple Volta to Right or Left in Close Hold (Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold)                                | Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции) |
|  | Travelling Voltas to Right or Left (Criss Cross Voltas)   | Вольта в продвижении вправо и влево (Крисс кросс вольта)  |
|  | Solo Volta Spot Turn (*)  | Сольный вольта поворот на месте   |
|  | Continuous Solo Spot Volta Turning L or R [3]   | Непрерывный сольный вольта поворот на месте ВЛ или ВП   |
|  | Continuous Volta Spot Turn to Right or Left (Maypole)   | Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мейпоул)  |
|  | Reverse Turn (см. примечание)   | Левый поворот   |

**Самба (samba).** 2-я степень сложности. Фигуры для изучения:

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

|  | Английское название   | Русское название   |
|--|---|--|
|  | Corta Jaca  | Корта джака  |
|  | Close Rocks on Right Foot and Left Foot (Closed Rocks)  | Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)   |
|  | Open Rocks to Right and Left (Open Rocks)   | Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)   |
|  | Backward Rocks on RF and LF (Back Rocks)  | Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)  |
|  | Plait   | Коса   |
|  | Rolling off the Arm   | Раскручивание  |
|  | Argentine Crosses   | Аргентинские кроссы  |
|  | Three Step Turn for Lady (Double Spiral Turn [3]) (см. примечание)                                | Спиральный поворот дамы на трёх шагах (Двойной спиральный поворот)                                   |
|  | Samba Locks in Open CPP or in Open PP (*)<br>(Samba Locks Lady on Left Side or on Right Side [3]) | Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП (Самба локи, дама с левой стороны или с правой стороны) |
|  | Samba Side Chasses  | Самба шассе в сторону  |
|  | 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

|  | Английское название | Русское название |
|--|---------------------|------------------|
|--|---------------------|------------------|

|  |   |
|--|---|
| Methods of Changing Feet (Foot Changes)  | Методы смены ног (Смены ног)  |
| Foot Change Methods (вредакции [3])  | Методы смены ног (в редакции [3])   |
| Botafogos in Shadow Position   | Ботафого в теневой позиции  |
| Travelling Voltas in Shadow Position (*)   | Вольта в продвижении в теневой позиции  |
| Dropped Volta in Shadow Position   | Дроппт вольта в теневой позиции   |
| Shadow Circular Volta (**)   | Вольта по кругу в теневой позиции   |
| Corta Jaca in Shadow Position  | Корта джака в теневой позиции   |
| Same Position Corta Jaca (в редакции [3])  | Корта джака с одноименных ног (в редакции [3])  |
| Additional Figures and Actions that may be used in Right Side Same or Right Diagonal Same Position (в редакции 3):<br>Stationary Samba Walks Promenade<br>Samba Walks Carioca Runs<br>Side Samba Chasse<br>Samba Whisk to R and L Rhythm<br>Bounce | Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в правой теневой позиции (в редакции [3]):<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Самба ход на месте</li> <li>• Променадный самба ход</li> <li>• Кариока ранс</li> <li>• Самба шассе в сторону</li> <li>• Самба виск ВП и ВЛ</li> <li>• Ритм баунс</li> </ul> |
| Contra Botafogos (*)<br>(Same Foot Botafogos [3])  | Контра бота фого<br>(Ботафого с одноименных ног)  |
| Circular Voltas to Right or Left<br>(Roundabout)   | Вольта по кругу вправо или влево<br>(Карусель)  |
| Solo Circular Voltas Turning R or L [3]  | Сольная вольта по кругу в повороте ВП или ВЛ  |
| Natural Roll   | Правый ролл   |
| Reverse Roll (**)  | Левый ролл  |
| Promenade to Counter Promenade Runs  | Бег в променад и контрпроменад  |
| Drag   | Дрэг  |
| Cruzados Walks in Shadow Position (*)  | Крузадо шаги в теневой позиции  |
| Cruzados Locks in Shadow Position (*)  | Крузадо локи в теневой позиции  |
| Continuous Cruzado Locks [3]   | Непрерывные крузадо локи  |
| Carioca Runs (в редакции [1-1])  | Кариока ранс (в редакции [1-1])   |
| Carioca Runs (в редакции [3])  | Кариока ранс (в редакции [3])   |

Примечания к перечню фигур танца самба:

а) Фигура 2 – Rhythm Bounce в варианте, описанном в замечаниях к фигуре в [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 III после предшествующих шагов 1-3 Закрытых роков, или Открытых роков, или Бега из променад в контрпроменад, 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  |
|-------|--|---|
|       | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives:<br>Chasse to Right and to Left (*)<br>Compact Chasse<br>Lock Forward and Backward (*)<br>Ronde Chasse<br>Hip Twist Chasse (Twist Chasse)<br>Slip Close Chasse (Slip Chasse)<br>Split Cuban Break Chasse (**)<br>Forward or Backward Runs (**)<br>(Cha-cha-cha Runs [3])<br>- Running Chasse/Merengue Chasse<br>[3] | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:<br>Шассе вправо и влево<br>Компактное шассе<br>Лок вперед и назад<br>Ронд шассе<br>Хип твист шассе (Твист шассе)<br>Слип клоус шассе (Слип шассе)<br>Сплит кьюбен брейк шассе<br>Бегущие шаги вперед и назад<br>- Бегущее шассе / Меренга шассе |
|       | Time Step (*)  | Тайм степ   |
|       | Close Basic (Closed Basic Movement)  | Основное движение в закрытой позиции  |
|       | Open Basic (Open Basic Movement)   | Основное движение в открытой позиции  |
|       | Fan (см. примечание)   | Веер  |
|       | Hockey Stick   | Хоккейная клюшка  |
|       | Spot Turn to Left or to Right  | Поворот на месте влево или вправо   |
|       | Switch Turn to Left or to Right (**)   | Поворот-переключатель влево или вправо  |
|       | Underarm Turn to Left or to Right  | Поворот под рукой влево и вправо  |
|       | Check from Open CPP and Open PP<br>(New York)  | Чек из открытой контр ПП и открытой ПП<br>(Нью-Йорк)  |
|       | Shoulder to Shoulder   | Плечо к плечу   |
|       | Hand to Hand   | Рука к руке   |
|       | Three Cha Cha Chas   | Три ча-ча-ча  |
|       | Side Steps (to Left or Right) (**)   | Шаги в сторону (влево или вправо)   |
|       | There And Back (**)  | Туда и обратно  |
|       | Natural Top  | Правый волчок   |
|       | Natural Opening Out Movement (**)  | Раскрытие вправо  |
|       | Closed Hip Twist (в редакции [2-2]<br>(Close Hip Twist в редакции [3])   | Закрытый хип твист  |
|       | Alemana  | Алемана   |
|       | 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

|  | Английское название                       | Русское название           |
|--|---|----------------------------|
|  | Cross Basic (см. примечание)              | Кросс бэйсик               |
|  | Reverse Top                               | Левый волчок               |
|  | Opening Out from Reverse Top              | Раскрытие из левого волчка |
|  | Curl                                      | Локон                      |
|  | Spiral (**)                               | Спираль                    |
|  | Rope Spinning (в редакции [2-2] и<br>[3]) | Роуп спиннинг              |
|  | Aida (в редакции [2-2] и [3])             | Аида                       |

|   |  |
|---|--|
| Cuban Break<br>в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):<br>Cuban Break in Open Position<br>Cuban Break in Open CPP                            | Кубинский брейк<br>в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):<br>Кубинский брейк в открытой позиции<br>Кубинский брейк в открытой контр ПП   |
| Split Cuban Break<br>в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):<br>Split Cuban Break in Open CPP<br>Split Cuban Break from Open CPP and Open PP | Дробный кубинский брейк<br>в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]):<br>Дробный кубинский брейк в открытой контр ПП<br>Дробный кубинский брейк из открытой контр ПП и открытой ПП |
| Chase (**)  | Чейс   |
| Opening Out to Right в редакции [1-2]   | Усложненное раскрытие вправо   |
| Advanced Hip Twist<br>- Close Hip Twist в редакции [1-2]<br>Advanced Hip Twist в редакции [2-2]   | Усложненный хип твист  |

**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  |
|-------|---|---|
|       | Guaracha Timing (“whappacha”)   | Ритм «гуапача»  |
|       | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives:<br>- Runaway Chasse<br>• Time Step Chasse [3]<br>• Whisk Chasse [3] | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:<br>- Ранавей шассе (Бегущее шассе)<br>- Тайм степ шассе<br>- Виск шассе |
|       | Close Hip Twist Spiral (Hip Twist Spiral)   | Закрытый хип твист со спиральным окончанием (Хип твист со спиральным окончанием)                                  |
|       | Open Hip Twist Spiral (Development of Hip Twist Spiral)   | Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием)                  |
|       | Sweetheart  | Возлюбленная  |
|       | Follow My Leader (в редакции [1-1] и [2-2])   | Следуй за мной (в редакции [1-1] и [2-2])   |
|       | Follow My Leader (в редакции [3])   | Следуй за мной (в редакции [3])   |
|       | Syncopated Open Hip Twist   | Синкопированный открытый хип твист  |
|       | Continuous Circular Hip Twist   | Непрерывный хип твист по кругу  |
|       | Overtured Lock Ending [3]   | Окончание – лок с большей степенью поворота   |
|       | Continuous Overtured Lock [3]   | Непрерывный лок с большей степенью поворота   |
|       | Swivel from Overtured Lock [3]  | Свивл из лока с большей степенью поворота   |
|       | Swivel Hip Twist [3]  | Свивл хип твист   |
|       | Swivels [3]   | Свивлы  |
|       | Walks and Whisks [3] (см. примечание)   | Шаги и виски  |

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

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  |
|-------|--|---|
|       | Basic Movement (Closed Basic Movement)<br>(Close Basic Movement [3])           | Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)                        |
|       | Open Basic Movement (в редакции [2-1] и [3])                                   | Основное движение в открытой позиции  |
|       | Alternative Basic Movements (*)  | Альтернативные основные движения  |
|       | Progressive Walks Forward or Back (*)  | Поступательные шаги вперед или назад  |
|       | Progressive Walks Forward in Right Side Position or in Left Side Position (**) | Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции |
|       | Side Steps to Left or Right (**)   | Шаги в сторону влево и вправо   |
|       | Cucarachas   | Кукарача  |
|       | Side Steps and Cucarachas  | Шаги в сторону и кукарача   |
|       | Side Walks and Cucarachas (в редакции [3])                                     | Шаги в сторону и кукарача (в редакции [3])                                      |
|       | Fan (см. примечание)   | Веер  |
|       | Hockey Stick   | Хоккейная клюшка  |
|       | Sport Turn to Left or Right  | Поворот на месте влево или вправо   |
|       | Switch Turn to Left or Right (**)  | Поворот-переключатель влево или вправо  |
|       | Underarm Turn to Right or Left (Underarm Turn Turning R or L [3])              | Поворот под рукой вправо или влево  |
|       | Check from Open CPP and Open PP (New York)                                     | Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)                               |
|       | Shoulder to Shoulder (*)   | Плечо к плечу   |
|       | Hand to Hand   | Рука к руке   |
|       | Natural Top  | Правый волчок   |
|       | Natural Opening Out to Right (в редакции [1-2])                                | Раскрытие вправо  |
|       | Natural Opening Out Movement (в редакции [2-1])                                | Раскрытие вправо  |
|       | Opening Out to Right and Left  | Раскрытие вправо и влево  |
|       | Close Hip Twist (*)  | Закрытый хип твист  |
|       | Alemana  | Алемана   |
|       | Open Hip Twist   | Открытый хип твист  |
|       | Advanced Opening Out Movement  | Усложненное раскрытие   |
|       | Advanced Hip Twist (**)  | Усложненный хип твист   |
|       | Reverse Top  | Левый волчок  |
|       | Opening Out From Reverse Top   | Раскрытие из левого волчка  |
|       | Fallaway (Aida)  | Фоллэвэй (Аида)   |
|       | CubanRocks, счет «2.3.41»  | Кубинские роки, счет «2.3.41»   |
|       | Spiral   | Спираль   |
|       | Curl   | Локон   |

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| Rope Spin (Rope Spinning)                         | Роуп спин (Роуп спиннинг)            |
| Fencing (Fencing to Spin [3])<br>(см. примечание) | Фенсинг (Фенсинг со спин-окончанием) |
| Sliding Doors                                     | Скользящие дверцы                    |
| Advanced Sliding Doors [3]                        | Усложненные скользящие дверцы        |

**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   |
|-------|---|--|
|       | Habanera Rhithm (см. примечание)                          | Хабанера-ритм  |
|       | Progressive Walks Forward in Shadow Position (Kiki Walks) | Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс) |
|       | Syncopated Cuban Rocks                                    | Синкопированные кубинские роки                           |
|       | Three Threes  | Три тройки   |
|       | Three Alemanas  | Три алеманы  |
|       | Continuous Hip Twist                                      | Непрерывный хип твист                                    |
|       | Continuous Circular Hip Twist (Circular Hip Twist)        | Непрерывный хип твист по кругу (Хип твист по кругу)      |
|       | Runaway Alemana   | Ранавей алемана (Бегущая алемана)                        |
|       | Syncopated Open Hip Twist                                 | Синкопированный открытый хип твист                       |
|       | Swivels [3]   | Свивлы   |
|       | Overturned Basic [3]                                      | Основное движение с большей степенью поворота            |

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 веерной 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

|  | Английское название        | Русское название              |
|--|----------------------------|-------------------------------|
|  | Appel                      | Аппель                        |
|  | Syncopated Appel           | Синкопированный аппель        |
|  | Sur Place                  | На месте                      |
|  | Basic Movement             | Основное движение             |
|  | March                      | Марш                          |
|  | Chasse to Right            | Шассе вправо                  |
|  | Chasse to Left             | Шассе влево                   |
|  | Chasse to Left ended to PP | Шассе влево, законченное в ПП |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Elevations to Left and Right (*)                                       | Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема                    |
|  | Attack<br>(в редакции [1-1] и [3])                                     | Атака  |
|  | Displacement (also Attack and Slip Attack)<br>(в редакции [2-3] и [3]) | Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)                         |
|  | Drag<br>(в редакции [2-3] и [3])                                       | Дрэг   |
|  | Promenade Close<br>(Closed Promenade [3])                              | Променадная приставка<br>(Закрытый променад)                     |
|  | Promenade Link<br>(в редакции [2-3] и [3])                             | Променадное звено  |
|  | Promenade  | Променад   |
|  | Fallaway Whisk (Ecart)   | Фоллевэй виск (Экар)   |
|  | Huit   | Восемь   |
|  | Separation   | Разъединение   |
|  | Separation to Fallaway Whisk   | Разъединение в фоллевэй виск                                     |
|  | Separation with Lady's Caping Walks                                    | Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа плащ») |
|  | Fallaway Ending to Separation (**)                                     | Фоллевэй-окончание к разъединению                                |
|  | Sixteen  | Шестнадцать  |
|  | Twist Turn<br>(Natural Twist Turn [3])                                 | Твист поворот<br>(Правый твист поворот)                          |
|  | Promenade to Counter Promenade   | Променад в контр променад  |
|  | Grand Circle   | Большой круг   |
|  | Open Telemark (**)   | Открытый телемарк  |
|  | La Passe   | Ла пасс  |
|  | Banderillas  | Бандериллы   |
|  | Syncopated Separation  | Синкопированное разъединение                                     |
|  | Fallaway Reverse (*)   | Левый фоллевэй   |
|  | Spanish Line (*)   | Испанская линия  |
|  | Flamenco Taps  | Фламенко тэпс  |
|  | Twists   | Твисты   |
|  | Chasse Cape (*)  | Шассе плащ   |
|  | Travelling Spins from PP   | Вращения в продвижении из ПП                                     |
|  | Travelling Spins from CPP  | Вращения в продвижении из контр ПП                               |
|  | Farol  | Фарол  |
|  | Farol including Fregolina (*)<br>(Fregolina [3])                       | Фарол, включая Фреголину<br>(Фрэголина)                          |
|  | Coup de Pique (**)<br>(в редакции [2-3])                               | Удар пикой   |
|  | Left Foot Variation  | Вариация с левой ноги  |
|  | Methods of Changing Feet   | Методы смены ног   |
|  | 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 |
|-------|---------------------|------------------|
|-------|---------------------|------------------|

|  |   |
|--|---|
| Alternative to Jive Chasse <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forward Lock</li> <li>• Backward Lock</li> <li>• Single Step timed S</li> <li>• Tap Step timed QQ</li> <li>• Flick Close timed QQ</li> </ul> | Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лок вперед</li> <li>- Лок назад</li> <li>- Один шаг, счет «М»</li> <li>- Тэп-степ (Удар-шаг), счет «ББ»</li> <li>- Флик-приставка, счет «ББ»</li> </ul> |
| Basic in Place   | Основное движение на месте  |
| Basic in Fallaway (Fallaway Rock)  | Основное движение из позиции фоллевэй (Фоллевэй рок)  |
| Change of Place Right to Left (*)  | Смена мест справа налево  |
| Change of Places Right to Left with Change of Hands (**)   | Смена мест справа налево со сменой рук  |
| Change of Place Left to Right (*)  | Смена мест слева направо  |
| Change of Places Left to Right with Change of Hands (**)   | Смена мест слева направо со сменой рук  |
| Change of Hands Behind Back  | Смена рук за спиной   |
| Link   | Звено   |
| Link (в редакции [3]) (см. примечание)   | Звено (в редакции [3])  |
| Double Link (**)   | Двойное звено   |
| Fallaway Throwaway<br>Fallaway Throwaway (в редакции [1-1])<br>Fallaway Throwaway и Overturned Fallaway Throwaway (в редакции [2-5])   | Фоллевэй троуэвэй   |
| American Spin  | Американский спин   |
| Stop and Go  | Стоп энд гоу  |
| Whip   | Хлыст   |
| Double Cross Whip (Double Whip)  | Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)   |
| Throwaway Whip (*)   | Троуэвэй хлыст  |
| Double Whip Throwaway (**)   | Двойной хлыст троуэвэй  |
| Toe Hill Swivels (*)   | Тоу хил свивлз (Носок-каблук свивлы)  |
| Promenade Walks (Slow and Quick) (Walks)   | Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги)  |
| 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

| Английское название   | Русское название   |
|---|--|
| Alternative to Jive Chasse<br>Jive Ronde Chasse [3]<br>Running Chasse [3] | Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва<br>Джайв ронд шассе<br>Бегущее шассе |
| Flick Ball Change (Alternatives to 1.2 of Link)                           | Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1–2 фигуры Звено)         |
| Side Rock [3]<br>(см. примечание)   | Сайд рок   |
| Jive Breaks   | Брейки в Джайве  |

|   |  |
|---|--|
| Overturnd Fallaway Throwaway:<br>Overturnd Fallaway Throwaway<br>(в редакции [1-1])<br>Development of Overturnd<br>Fallaway Throwaway (в<br>редакции [2-5]) | Перекрученный фоллевай троуэвэй        |
| Overturnd Change of Place Left to<br>Right (*)  | Перекрученная смена мест слева направо |
| Simple Spin   | Простой спин                           |
| Rock to Simple Spin [3]   | Рок в простой спин                     |
| Mooch (**)  | Муч                                    |
| Curly Whip  | Кёли вип                               |
| Reverse Whip  | Левый хлыст                            |
| Windmill  | Ветряная мельница                      |
| Chicken Walks   | Шаги цыпленка                          |
| Rolling off the Arm   | Раскручивание                          |
| Spanish Arms  | Испанские руки                         |
| Miami Special(**)   | Майами спешал                          |
| Flicks into Break   | Флики в брейк                          |
| 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

| Английское название                                   | Русское название                             |
|---|--|
| Change of Place Right to Left with<br>Double Spin (*) | Смена мест справа налево с двойным поворотом |
| Shoulder Spin (**)                                    | Шоулдер спин                                 |
| Chugging (в редакции [2-5])                           | Чаггин (в редакции [2-5])                    |
| Chugging (в редакции [3])                             | Чаггин (в редакции [3])                      |
| Catapult (**)   | Катапульта                                   |
| The Laird Break                                       | Брэйк Лайерда                                |
| Sugar Push [3]  | Шуга пуш                                     |

Примечания к перечню фигур танца Джайв:

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

### 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:

- тактика подбора пар в зависимости от физиологических особенностей (например, роста), скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов.
- тактика построения танцевальных фигур и целостного танца для конкретных пар. Также зависит от физиологических особенностей пары.
- тактика выступления ансамблей: выбор фигур и их порядка, выбор порядка танцев, выбор схем и видов перестроений (фигур), выбор скорости перестроений.
- 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 подготовки танцора.

*Этан 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 подготовки танцора.

*Этан 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.

**Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки первого года обучения**

| Разделы спортивной подготовки   | Месяцы     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего за год |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
|   | 9          | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         |              |
| Общая физическая подготовка   | <b>116</b> | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 8         | 10        | 10        | 8         | 10        | 10           |
| Специальная физическая подготовка   | <b>47</b>  | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4            |
| Участие в спортивных соревнованиях  | <b>6</b>   |           |           |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           |           |           |              |
| Техническая подготовка  | <b>125</b> | 11        | 9         | 9         | 8         | 12        | 7         | 11        | 7         | 13        | 14        | 12        | 12           |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | <b>12</b>  |           | 2         | 2         | 2         |           | 2         | 2         | 2         |           |           |           |              |
| Инструкторская и судейская практика   | <b>0</b>   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |              |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | <b>6</b>   | 1         | 1         | 1         |           |           |           | 1         | 1         | 1         |           |           |              |
| кол-во учебно-тренировочных часов   | <b>312</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b>    |

**Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки свыше второго года обучения**

| Разделы спортивной подготовки                          | Месяцы     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего за год |
|--|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|  | 9          | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |              |
| Общая физическая подготовка                            | <b>140</b> | 12 | 14 | 11 | 12 | 15 | 9  | 11 | 9  | 10 | 12 | 16 | 9            |
| Специальная физическая подготовка                      | <b>75</b>  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 7  | 7  | 7            |
| Участие в спортивных соревнованиях                     | <b>9</b>   |    | 1  | 1  | 1  |    | 1  | 2  | 2  | 1  |    |    |              |
| Техническая подготовка                                 | <b>206</b> | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 16 | 16 | 20           |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | <b>28</b>  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2            |
| Инструкторская и судейская практика                    | <b>0</b>   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |

|   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | <b>10</b>  | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |
| кол-во учебно-тренировочных часов   | <b>468</b> | <b>38</b> | <b>41</b> | <b>38</b> | <b>38</b> | <b>41</b> | <b>36</b> | <b>40</b> | <b>39</b> | <b>40</b> | <b>38</b> | <b>41</b> | <b>38</b> |

**Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа до 3 -х лет**

| Разделы спортивной подготовки   | Месяцы     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего за год |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
|   | 9          | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         |              |
| Общая физическая подготовка   | <b>88</b>  | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 8         | 8         | 9            |
| Специальная физическая подготовка   | <b>106</b> | 10        | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 10        | 10        | 10        | 10           |
| Участие в спортивных соревнованиях  | <b>37</b>  | 2         | 2         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |           | 1            |
| Техническая подготовка  | <b>306</b> | 27        | 29        | 26        | 26        | 26        | 23        | 25        | 23        | 23        | 20        | 30        | 28           |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | <b>56</b>  | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 6         | 6         | 6         | 6         | 4         | 4            |
| Инструкторская и судейская практика   | <b>12</b>  |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |              |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | <b>19</b>  | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |              |
| кол-во учебно-тренировочных часов   | <b>624</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>48</b> | <b>54</b> | <b>52</b> | <b>54</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b>    |

**Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа 3 года**

| Разделы спортивной подготовки     | Месяцы     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего за год |
|-----------------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                   | 9          | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |              |
| Общая физическая подготовка       | <b>87</b>  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 8  | 8  | 8            |
| Специальная физическая подготовка | <b>138</b> | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12           |
| Участие в спортивных              | <b>36</b>  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |    |              |

|   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| соревнованиях   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| Техническая подготовка  | <b>357</b> | 29        | 33        | 28        | 30        | 32        | 28        | 28        | 27        | 28        | 24        | 35        | 35        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | <b>73</b>  | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 4         | 6         | 6         | 7         | 6         | 8         | 6         |
| Инструкторская и судейская практика   | <b>15</b>  |           |           | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | <b>22</b>  | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         |           |           |
| кол-во учебно-тренировочных часов   | <b>728</b> | <b>58</b> | <b>63</b> | <b>61</b> | <b>61</b> | <b>63</b> | <b>56</b> | <b>61</b> | <b>60</b> | <b>63</b> | <b>58</b> | <b>63</b> | <b>61</b> |

### Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа 4-5 года

| Разделы спортивной подготовки   | Месяцы     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего за год |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
|   | 9          | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         |              |
| Общая физическая подготовка   | <b>100</b> | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 7         | 8         | 13        | 8            |
| Специальная физическая подготовка   | <b>166</b> | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 12        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14           |
| Участие в спортивных соревнованиях  | <b>50</b>  | 4         | 4         | 4         | 6         | 4         | 4         | 6         | 6         | 6         | 4         |           | 2            |
| Техническая подготовка  | <b>408</b> | 34        | 37        | 34        | 32        | 36        | 33        | 31        | 33        | 32        | 32        | 36        | 38           |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | <b>75</b>  | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5         | 6         | 6         | 8         | 6         | 8         | 6            |
| Инструкторская и судейская практика   | <b>8</b>   |           |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           |           |              |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | <b>25</b>  | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 1         | 2            |
| кол-во учебно-тренировочных часов   | <b>832</b> | <b>68</b> | <b>72</b> | <b>70</b> | <b>68</b> | <b>72</b> | <b>64</b> | <b>69</b> | <b>69</b> | <b>72</b> | <b>66</b> | <b>72</b> | <b>70</b>    |

### 5.0 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной

**подготовки, включающие материально-технические, кадровые  
и информационно-методические условия.**

**5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки** предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых.
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечения обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**5.2. Требования к кадровому составу**

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 "танцевальный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 925н (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 от 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). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

**5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско- преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

| N 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 12 х 2 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.   | Брусья гимнастические                             | штук              | 1                  |

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "европейская программа", "латиноамериканская программа", "двоеборье"

| 21.  | Паркет (паркетная доска) (от 162 м2) |                   |                   | комплект                    |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| <b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b> |                                      |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
| N<br>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 |                         |
|  |                                      |                   |                   | кол                         | срок эксплуатации (лет) | кол   | срок эксплуатации (лет) | кол   | срок эксплуатации (лет) | кол                                 | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Коврик гимнастический                | штук              | на обучающемся    | 1                           | 2                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 2.   | Скакалка гимнастическая              | штук              | на обучающемся    | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| .  | Утяжелители для ног                  | комплект          | на обучающемся    | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 4.   | Утяжелители для рук                  | комплект          | на обучающемся    | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                      |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|----------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N<br>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 |                         |
|  |                      |                   |                   | кол                         | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | кол   | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Кепка солнцезащитная | штук              | на обучающемся    | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |

|     |   |      |                |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.  | Костюм ветрозащитный  | штук | на обучающемся | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3.  | Костюм спортивный парадный  | штук | на обучающемся | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4.  | Костюм спортивный тренировочный   | штук | на обучающемся | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5.  | Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "европейская программа"        | штук | на обучающемся | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 6.  | Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "латиноамериканская программа" | штук | на обучающемся | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 7.  | Кроссовки для зала  | пар  | на обучающемся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8.  | Кроссовки для улицы   | пар  | на обучающемся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9.  | Наколенники для танцев  | пар  | на обучающемся | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 10. | Налокотники для танцев  | пар  | на обучающемся | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 11. | Напульсники для танцев  | пар  | на обучающемся | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 12. | Носки   | пар  | на обучающемся | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |

|    |  |      |                        |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--|------|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Носки<br>утепленные  | пар  | на<br>обучаю<br>щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Танцевальная<br>обувь для<br>спортивной<br>дисциплины<br>"европейская<br>программа"            | пар  | на<br>обучаю<br>щегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 |
| 15 | Танцевальная<br>обувь для<br>спортивной<br>дисциплины<br>"латиноамерика<br>нская<br>программа" | пар  | на<br>обучаю<br>щегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 |
| 16 | Футболка   | штук | на<br>обучаю<br>щегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

#### 5.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – 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.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по танцевальному спорту, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерско-преподавательских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети интернет на сайте Федерации ФТСАРР;
- просмотр и анализ выступлений, ведущих мировых танцевальных пар;
- индивидуальные консультации с ведущими специалистами в областитанцевального спорта.

#### Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. №961.

1. 2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 12 июня 2024 года);

3. Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями на 17 мая 2023 года);

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями от 30.05.2023 года №392);

5. Филин В. П., Фомина Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Шипилина И. А. Хореография в спорте: учебник для студентов. – Издательство: Феникс, 2004 г., 224 стр.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство СААМ, 1995.
8. Всероссийский реестр видов спорта.
9. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации/Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.

#### **Перечень интернет-ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
3. <https://fdsarr.ru/>- Всероссийская Федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла

Лист согласования к документу № 3 от 16.10.2024  
Инициатор согласования: Назипов М.Г. Директор  
Согласование инициировано: 16.10.2024 16:03

| Лист согласования |              | Тип согласования: <b>последовательное</b> |   |           |
|-------------------|--------------|---|---|-----------|
| №                 | ФИО          | Срок согласования                         | Результат согласования  | Замечания |
| 1                 | Назипов М.Г. |   |  Подписано<br>16.10.2024 - 16:03 | -         |