

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по танцевальному спорту «Вероника» города Челябинска
(МБУДО СШ по танцевальному спорту «Вероника» г. Челябинска)
454081, г. Челябинск, Свердловский проспект 51, тел 8(351)2652021
ИНН7447118407/КПП 744701001
Эл.адрес: veronikaclub@yandex.ru, сайт: sportveronikaclub

Программа рассмотрена и
утверждена на тренерском
совете МБУДО СШ по
танцевальному спорту
«Вероника» г. Челябинска
(протокол № 2 от 14.04.2023)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО СШ по
танцевальному спорту
«Вероника» г. Челябинска

В.Б.Бутузова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА - ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ

По этапам спортивной подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Срок реализации программы: 11 лет и более

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт" (код реестра 0860001511Я), утвержденный Приказом Министерства спорта РФ от "09" ноября 2022 г. № 961
Срок реализации программы: 11 лет и более

Составители:

Кандидат биологических наук, Отличник физической культуры В.Б.Бутузова
Отличник физической культуры И.Л.Медведева

г. Челябинск, 2023 г.

«Спортивная школа по танцевальному спорту «Вероника» города Челябинска

СОДЕРЖАНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1	Назначение программы	4
1.2	Цель программы	4
1.3	Характеристика вида спор «танцевальный спорт»	7
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	9
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	9
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учебно-тренировочные занятия	12
2.4	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно- тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	14
2.5	Календарный план воспитательной работы	14
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7	План инструкторской и судейской практики	20
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	22
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях	22
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода а следующий этап по годам спортивной подготовки	24
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ, СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.	37
4.1	Программный материал для практических занятий	37
4.2	Этап начальной подготовки	37
4.3	Учебно-тренировочный этап	43
4.4	Этап совершенствования спортивного мастерства	49
4.5	Этап высшего спортивного мастерства	52
4.5	Учебно- тематический план	56
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»	61
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	63
6.1	Материально-технические условия	63
6.2	Кадровые условия Программы	63

6.3	Информационно-методические условия реализации программы	63
VII.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	65
7.1	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	66
7.2	Рекомендации по планированию спортивных результатов	67
7.3	Структура годичного цикла	68
7.4	Психологическая подготовка	70
7.5	Духовно-нравственное развитие спортсменов	71
	Приложения	73

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по танцевальному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.ноября 2022 № 961¹ (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
- массовое привлечение детей к занятиям спортивными танцами, и всестороннему развитию личности;
 - формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
 - социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
 - выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся индивидуальные способности;
 - подготовка обучающихся высокого уровня;
 - профессиональная ориентация и подготовка специалистов в области спортивного танца;

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; развивающие; воспитательные; духовно-нравственные задачи; спортивные.

Оздоровительные задачи:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Образовательные задачи:

- знакомство с теорией, основами танца, различными танцевальными школами,
- изучение анатомо-физиологических основ активной двигательной деятельности,
- формирование у лиц, проходящих спортивную подготовку глубокого интереса к изучению различных направлений танцевального искусства (народного, классического, дуэтного, спортивного бального, модерн танца и т.д.);
 - формирование у спортсменов потребности в здоровом образе жизни,
 - осуществление разностороннего развития личности,
 - формирование ответственности и самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
 - формирование первичных навыков судейства по танцевальному спорту и инструкторской деятельности;

Развивающие задачи:

- укрепление физического здоровья;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой танцевального спорта;
- формирование специальных технических умений и навыков исполнения и их последующее совершенствование;

- развитие специальных психических качеств, лежащих в основе технико-тактической деятельности и обеспечивающих ее эффективность в соревновательной борьбе;
- повышение спортивных результатов, развитие творческих способностей (мобильность мышления, развитие интуиции, фантазии, воображения);

Воспитательные задачи:

- воспитать у обучающихся внимательное и бережное отношение к своему здоровью, приверженность к здоровому образу жизни;
- ориентировать на социально-значимые ценности (Человек, жизнь, здоровье, познание, красота, труд, общение);
- воспитывать положительные черты характера: дисциплинированность, трудолюбие, добросовестность, ответственность, настойчивость;
- сформировать социальные навыки: адекватной оценки своих поступков и поступков других, взаимоуважения, доброжелательности, умения радоваться своим и чужим успехам;

Духовно-нравственные задачи:

- формирование нравственной и духовной культурной личности, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- формирование нравственных начал мужчины и женщины, отношения между партнёрами, с точки зрения психологической совместимости, культура отношений;
- формирование чувства прекрасного в соприкосновении с музыкой;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование спортивного характера, цементируемого сильной волей и целеустремлённостью учащегося;
- формирование способностей к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций;

Спортивные задачи:

- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствования специально физической и технико-тактической подготовленности;
- освоение технической программы соответствующей своему классу программы
- положительная динамика спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

На каждом этапе спортивной подготовки по танцевальному спорту определены следующие задачи:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся-танцоров;
- отбор перспективных юных танцоров для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся-танцоров.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Актуальность программы: благодаря систематическим занятиям спортивным танцем, обучающиеся овладевают не только физическими навыками, но и знакомятся с основами танцевальной культуры. Хорошая физическая форма, гибкость, выносливость, пластика являются необходимыми качествами для современного танцора. А польза этих качеств, для развивающегося организма, описана во многих трудах по спортивной медицине. Спортивные танцы - парный вид спорта. Это еще один современный аспект с точки зрения полового формирования. Помимо достижения чисто спортивных результатов, человек, занимающийся танцами, свободнее и увереннее чувствует себя и держится в обществе, более коммуникабелен, к какой бы стороне жизни ни относилась его деятельность.

Новизна: В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации целей и задач тренировочного процесса, увеличен раздел хореографической подготовки, добавлены разделы по общей подготовке, проработаны моменты для формирования духовно-нравственных аспектов в работе и психологической подготовке, инструкторская и судейская практика, концертная деятельность, проработаны методы самостоятельного освоения материала по индивидуальным планам, представлен переход от общефизической подготовки к специализированной подготовке.

В основе программы заложены следующие **принципы:**

- Научности – содержание спортивной подготовки разработано на основе научно-обоснованных и практически апробированных методик в спорте, в том числе и в танцевальном спорте;
- Результативности - достижение положительных результатов независимо от уровня физического развития и подготовленности;
- Дифференциации - содержание учебно-тренировочного процесса ориентируется на индивидуальные особенности каждого обучающегося;
- Комплексности - тесная взаимосвязь всех видов подготовки;
- Преимущества и непрерывности - последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия требованиям спортивного мастерства в танцевальном спорте при тщательном выборе средств, для решения конкретных целей и задач;
- Комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, интеллектуального развития и восстановительных мероприятий, тренировочного и медицинского контроля);
- Вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

В пояснительной записке программы дана характеристика танцевального спорта, его специфика, изложена система многолетней подготовки, задачи каждого этапа, особенности осуществления спортивной подготовки на каждом этапе, основные формы спортивной подготовки.

Нормативная часть программы характеризует продолжительность этапов спортивной подготовки; минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки; минимальное количество обучающихся в группах на каждом этапе спортивной подготовке по танцевальному спорту; требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной

подготовки; соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки; планируемые показатели соревновательной деятельности; режимы учебно-тренировочной работы: предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; объем индивидуальной спортивной подготовки, а также медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, требования к лицам, осуществляющим спортивную подготовку, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Методическая часть программы содержит рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности, рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по планированию спортивных результатов, проведению врачебно, психологического контроля, примерный программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В программе также описаны система контроля и зачетные требования к обучающимся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста, влияния физических качеств и телосложения; требования к результатам реализации программы для каждого этапа спортивной подготовки по танцевальному спорту, виды контроля, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

Перечень информационного обеспечения программы включает список литературных источников, интернет – ресурсов, необходимых для использования в работе тренерами-преподавателями и обучающимися.

Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий по этапам спортивной подготовки, представленный в программе может быть конкретизирован в соответствии с единым календарем межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований на соответствующий год.

1.3. Характеристика вида спорта «танцевальный спорт»

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

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

Во всём танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard), латиноамериканскую (Latin).

Спортивные дисциплины вида спорта «танцевальный спорт» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «танцевальный спорт» -спортивные танцы

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
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

Танцевальный спорт (спортивные танцы) – неолимпийский вид спорта, относится к группе сложно-координационных видов спорта. Исполнение различных групп хореографических движений под музыку с определенным ритмом, исполняемых в паре. Как один из самых молодых видов спорта, соединяющий в себе спорт и искусство, танцевальный спорт занимает особое место в системе признанных спортивных дисциплин. Еще в античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, силы и выносливости. Современный спортивный танец – крупнейшее явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целого ряда наук, таких как педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия. В основе танцевального спорта лежит такой вид художественно-эстетической деятельности как бальные танцы, которые за последние 20 лет приобрели спортивную направленность. Начало развитию спортивных бальных танцев в Советском Союзе, как вида соревновательной деятельности положил конкурс, который был проведен в 1957 году в рамках Всемирного фестиваля молодежи и студентов.

Следующий этап в развитии танцевального спорта в 1960-е годы связан с созданием в Москве первого в России танцевального клуба под руководством Александра Дегтяренко (до этого он возглавлял школу массового бального танца). Речь шла уже не просто о бальных, а о конкурсных бальных танцах, центральным звеном которых была международная программа. В 1965 году Министерство культуры РСФСР объявило о проведении I Всероссийского конкурса исполнителей бального танца. Он проходил поэтапно в разных городах России. Заключительный этап I Московского конкурса исполнителей бального танца состоялся 18 апреля 1965 года в ЦПКиО имени Горького. Наряду с танцами, традиционно входившими в международную конкурсную программу, в СССР существовала еще и чисто советская программа, обязательная для исполнения.

На протяжении всех лет становления бальных танцев как вида спорта неоднократно менялись правила костюмов танцевальных пар и структура конкурсной соревновательной программы. Международная федерация танцевального спорта в настоящее время насчитывает более 50 стран, которые активно развивают танцевальный спорт в мире.

К основным международным соревнованиям по танцевальному спорту относятся Всемирные игры, Чемпионаты, первенства и Кубки Мира, Европы, Азии, турниры серии Большого Шлема («GrandSlam»), турниры серии «WDSF Open».

К основным всероссийским турнирам по танцевальному спорту относятся Чемпионаты, Первенства и Кубки России, турниры серии «Квалификационные соревнования», турнир «Слава России», турнир «Виват, Россия», Чемпионаты, Первенства и Кубки федеральных, областных, городских округов.

В результате того, что в 1998 году Федерация танцевального спорта России была принята коллективным членом Олимпийского комитета России, и спортивные танцы признаны как вид спорта, в нашей стране создаются и открываются специализированные спортивные школы по танцевальному спорту. Постоянно возрастает интерес детей и молодежи к этому молодому виду спорта. Сегодня актуален вопрос о систематизации и упорядочении накопившихся теоретических знаний, научных исследований, программно-методического материала и практического опыта тренеров-преподавателей области танцевального спорта.

Танцевальный спорт как средство физического развития – это междисциплинарная область, которая способствует развитию целостной личности. Этот вид спорта обладает

необходимым набором полезных эффектов, для формирующегося организма и личности молодого человека.

Во время занятий танцевальным спортом формируются определенные физические навыки:

Скорость (быстрота) быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, сложные двигательные реакции;

Координация: нервная (чувство ритма, равновесия, осанка), мышечная (групповое взаимодействие мышц), двигательная (процесс согласования движений в пространстве и времени);

Выносливость: аэробная система энергосбережения, функциональная, биохимическая;

Сила: «взрывная сила» (способность преодолевать напряжение с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время) силовая выносливость);

Гибкость: активная форма (за счет самостоятельных мышечных усилий).

1.3.2. Танцевальный спорт –брейкинг

Спортивные дисциплины вида спорта «танцевальный спорт» -спортивные танцы

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
брейкинг	086	008	1	8	1	1	Я
брейкинг – командные соревнования	086	009	1	8	1	1	Ф

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем учебно-тренировочном году исполнилось (или) исполнится 6 лет (до 31 декабря), соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, по заявлению родителей (законных представителей). При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление обучающихся, прошедших обучение в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

Группы обучающихся на учебно-тренировочном этапе формируются из состава обучающихся прошедших этап начальной подготовки, прошедших диспансеризацию и имеющих допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, и прошедших подготовку по танцевальному спорту в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, общающимся по дополнительным образовательным программам, либо в спортивно-танцевальных клубах г. Челябинска и Челябинской области (с предоставлением справки –

подтверждения уровня подготовки, класса мастерства или приказа о присвоении разряда, выполнивших контрольные (приёмные) нормативы общей физической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства переводятся обучающиеся, выполнившие нормативы ОФП, СФП, ТТП подготовки, класс мастерства которых не ниже «В» класса, спортивный разряд не ниже I взрослого разряда, прошедших диспансеризацию, а также имеющие стабильные спортивные показатели (призеры Чемпионатов и Первенств области, финалисты Первенств, Чемпионатов Федеральных округов, всероссийских и международных турниров по танцевальному спорту). На этап спортивного совершенствования могут быть зачислены обучающиеся, осуществлявшие спортивную подготовку в других организациях, либо в спортивно-танцевальных клубах г. Челябинска и Челябинской области, при выполнении ими выше перечисленных условий, а также предоставления справки – подтверждения уровня подготовки, класса мастерства, спортивного разряда.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся обучающиеся, выполнившие нормативы ОФП, СФП, ТТП подготовки, класс мастерства которых не ниже «А» класса, спортивный разряд не ниже МС, прошедших углубленный медицинский осмотр – диспансеризацию, а также имеющие стабильные спортивные показатели (финалисты Первенств, Чемпионатов Федеральных округов, всероссийских и международных турниров по танцевальному спорту). На этап спортивного совершенствования могут быть зачислены обучающиеся, осуществлявшие спортивную подготовку в других организациях, либо в спортивно-танцевальных клубах г. Челябинска и Челябинской области, при выполнении ими вышеперечисленных условий, а также предоставления справки – подтверждения уровня подготовки, класса мастерства, спортивного разряда.

В отдельных случаях, по решению педагогического совета МБУДО СШ «Вероника», обучающиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных требованиями к качественному обучающимся, могут быть зачислены в порядке исключения на тот или иной этап спортивной подготовки, при условии, что эти обучающиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебно-тренировочного года, и существует обоснованная необходимость перевода обучающегося на данный этап спортивной подготовки, например: если учащиеся составляют спортивную пару.

В том случае, если обучающийся имеет более высокий разряд, по отношению к своей спортивной группе и успешно справляется с учебно-тренировочными объёмами, он может быть переведен на следующий этап подготовки с согласия педагогического совета и разрешения врача. Максимальный возраст обучающихся по дополнительной образовательной программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки определяется МБУ СШ «Вероника», с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный	5	9	8

этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	2

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста, для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета, при персональном разрешении врача.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 2

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» являются:

2.3.1. Учебно тренировочные занятия: групповые индивидуальные, смешанные, дистанционные;

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (таблица №3)

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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
2. Специальные тренировочные мероприятия					
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 тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

2.3.3. Спортивные мероприятия

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающегося, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Объем соревновательной деятельности устанавливается по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Цель и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающегося к моменту главных соревнований.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «танцевальный спорт»

Таблица №4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	2	2	2
Отборочные	–	2	3	3	3	3
Основные	–	2	3	4	5	5

- 2.3.4. Концертная деятельность
- 2.3.5. Инструкторской деятельности
- 2.3.6. Судейской практика

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

Режимы учебно-тренировочной работы по предметным областям рассчитан на 52 учебно-тренировочные недели, в том числе 6 недель восстановительных мероприятий и активного отдыха. Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2,5 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3,5 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе. Учебный план представлен в приложении №1

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-

преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

1. формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
2. воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
3. всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
4. укрепление здоровья спортсменов;
5. привитие навыков здорового образа жизни;
6. формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
7. развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
8. формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
9. воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
10. всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
11. укрепление здоровья спортсменов;
12. привитие навыков здорового образа жизни;
13. формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
14. развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в МБУДО СШ «Вероника» разработан план антидопинговых мероприятий (Таблица № 6)

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся школы, предотвращение использования учащимися запрещенных в спорте субстанций и методов. Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Формирование ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Круглогодично тренерским-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

– ознакомление занимающихся положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

– организация и проведение бесед по антидопинговой тематике ;

– проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним			Таблица №6 к дополнительной образовательной программе	
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2 Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год 43	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7 План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Одной из задач МБУДО СШ «Вероника» является подготовка обучающегося в роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, приобретение навыков в организации и проведении спортивно- массовых мероприятий, как в роли организатора турнира, так и в качестве судьи. Занятия следует проводить в форме беседы, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике работы. Поэтому инструкторскую практику включается в программу уже на учебно-тренировочном этапе. Обучающиеся должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведением порядковых и строевых упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия, овладеть способами разминки, основной и заключительной частью урока. Обучающиеся должны овладеть методикой подачи материала в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения, как физических упражнений, так и исполнения танцевальных фигур. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся контролировать выполнение упражнений, технических приемов другими учащимися, видеть ошибки и уметь их исправлять. Использовать в практике проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекать обучающихся для проведения учебно-тренировочного занятия. Необходимо научить обучающегося самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил, особенностей судейства. Изучения правил проведения и регламента соревнований, непосредственного привлечения к судейству, (знать работу судьи-информатора, судьи по музыкальному сопровождению, судьи при участниках, правила работы счетной бригады, ведению протоколов соревнования). Знать основные критерии судейства. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

План инструкторской и судейской практики

Таблица №7

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный	1	Овладение языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта.

этап (этап спортивной специализации)		Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); Помощь тренеру в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; Участие в составлении календаря соревнований.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

План применения восстановительных средств на этапах подготовки

Для восстановления обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки. Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Учебно-тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет рационального соотношения учебно-тренировочных мероприятий, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- физиологические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, методы – внушение, отвлекающие и мотивационные беседы с учащимися; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Средства восстановления:

- методологические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить

следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «танцевальный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для

зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на следующий этап по годам спортивной подготовки.

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода группу на этап начальной подготовки 1 года по виду спорта «танцевальный спорт»

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Едини ца измере ния	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	Не более			
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Колич ество раз	Не менее			
			7	4	10	6
1.3	Смешанное передвижение на 1000м	мин, с	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			
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	И.П.* – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градус ов	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			
			4	5	4	5
2.3	И.П.* - 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	Колич ество раз	Не менее			
			7	5	7	5
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов						
3.1	И. П.* - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Колич ество раз	Не менее			
			8	5	10	6
3.2	И.П.* – вис на гимнастической стенке Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	Колич ество раз	Не менее			
			5		5	

Примечание: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода группы на этап начальной подготовки 2 года по виду спорта «танцевальный спорт»

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	Не более			
			6,8	7,0	6,6	6,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее			
			8	5	11	7
1.3	Смешанное передвижение на 1000м	мин, с	Не более			
			7.08	7.32	6.38	7.01
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+2	+4	+4	+6
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			113	108	123	118
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	И.П.* – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	Не менее			
			17	32	17	32
2.2	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	Не менее			
			6	6	5	6
2.3	И.П.* - 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			
			9	7	9	7
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов						
3.1	И. П.* - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее			
			10	7	12	8
3.2	И.П.* – вис на гимнастической стенке Подъем выпрямленных		Не менее			
		Количество	7		7	

	ног до горизонтального положения «угол»	раз		
--	---	-----	--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода группы на этап начальной подготовки 3 года по виду спорта «танцевальный спорт»

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	Не более			
			6,6	6,8	6,4	6,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее			
			10	7	13	9
1.3	Смешанное передвижение на 1000м	мин, с	Не более			
			7.05	7.30	6.35	7.00
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+3	+5	+5	+7
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			115	110	125	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	И.П.* – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	Не менее			
			19	35	119	35
2.2	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	Не менее			
			7	7	6	7
2.3	И.П.* - 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			
			10	8	10	8
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов						
3.1	И. П.* - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее			
			13	8	13	9

3.2	И.П.* – вис на гимнастической стенке Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»		Не менее	
		Количество раз	8	8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) 1 года обучения по виду «спорта танцевальный спорт»

Таблица №11

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3 *10	с	Не более	
			9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течении 1 мин	Количество раз	Не менее	
			70	
2.2	И. П – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	Количество раз.	Не менее	
			35	
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов				
3.1	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня	с	Не менее	
			3,0	

	линии стоп. Фиксация положения		
3.2	И.П. – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	Не менее 10,0
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Примечание: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) 2 года обучения по виду «спорта танцевальный спорт»

Таблица №12

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
3. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,9	6,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			14	8
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.4	Челночный бег 3 *10	с	Не более	
			9,2	9,3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			143	133
4. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течении 1 мин	Количество раз	Не менее	
			73	
2.2	И. П – 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	Количество раз.	Не менее	
			38	

	исходное положение за 1 мин		
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов			
3.1	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения	с	Не менее
			5,0
3.2	И.П. – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	Не менее
			12,0
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Примечание: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) 3 года обучения по виду «спорта танцевальный спорт»

Таблица №13

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
5. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,7	5,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			16	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+7	+8
1.4	Челночный бег 3 *10	с	Не более	
			9,0	9,1
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			145	135
6. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течении 1 мин	Количество раз	Не менее	
			75	
2.2	И. П – 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	
			40	
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов				
3.1	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения	с	Не менее	
			7,0	
3.2	И.П. – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	Не менее	
			13,0	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Примечание: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) 4 года обучения по виду «спорта танцевальный спорт»

Таблица №14

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
7. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,6	5,8
1.2	Сгибание и разгибание	Количество раз	Не менее	

	рук в упоре лежа на полу		18	12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+10
1.4	Челночный бег 3 *10	с	Не более	
			8,8	9,0
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			147	137
8. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течении 1 мин	Количество раз	Не менее	
			78	
2.2	И. П – 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	
			43	
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов				
3.1	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения	с	Не менее	
			8,0	
3.2	И.П. – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	Не менее	
			15,0	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Примечание: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группу

на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) 5 года обучения по виду «спорта танцевальный спорт»

Таблица №15

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
9. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,5	5,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			20	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+12
1.4	Челночный бег 3 *10	с	Не более	
			8,6	8,8
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	140
10. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течении 1 мин	Количество раз	Не менее	
			80	
2.2	И. П – 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	
			45	
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов				
3.1	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения	с	Не менее	
			9,0	
3.2	И.П. – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	Не менее	
			18,0	
4. Уровень спортивной квалификации				

4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Примечание: «И.П.» - исходное положение.

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»

Таблица №16

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/мужчины	девушки/ юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,0	9,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			38	17
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+18
1.4	Челночный бег 3 *10	с	Не более	
			7,0	7,9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			217	182
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	Не менее	
			50	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течении 1 мин	Количество раз	Не менее	
			162	152
2.2	И. П – 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	
			49	

3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов			
3.1	И.П. – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	Не менее
			18
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Примечание: «И.П.» - исходное положение.

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

Таблица №17

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 3 *10	с	Не менее	
			6,9	7,9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	Не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течении 1 мин	Количество раз	Не менее	
			180	170
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов				
3.1	И.П. вис на турнике. Сгибание разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			12	-

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

Примечание: «И.П.» - исходное положение.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод учащихся на следующий год этапа подготовки реализации программы. По результатам года обучающийся сдает тесты по выполнению контрольных испытаний из комплекса по общей физической и специальной физической подготовке. Количество зачетных тестов для перевода на следующий учебно-тренировочный год указан в таблице №35 По результатам обучающийся переводится на следующий год (этап) спортивной подготовки. Итоговая аттестация для групп начальной подготовки 3-го года спортивной подготовки и для групп учебно-тренировочного этапа пятого года спортивной подготовки является основанием для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства соответственно.

Количество зачетных тестов для перевода на следующий год спортивной подготовки

Таблица №18

Группа	Кол-во нормативов (min)	% соотношение
ГНП-1	4 из 6	66
ГНП-2	4 из 6	66
ГНП-3	6 из 6	100
УТГ-1	5 из 6	85
УТГ-2	5 из 6	85
УТГ-3	5 из 6	85
УТГ-4	6 из 6	100
УТГ-5	6 из 6	100
ССМ	5 из 5	100
ВСМ	5 из 5	100

При превышении количественного состава занимающихся, успешно сдавших контрольно-переводные нормативы и желающих продолжить учебно-тренировочный процесс на следующем этапе подготовки, среди обучающихся проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Контрольные (итоговые и приемные) испытания проводятся ежегодно в сроки, устанавливаемые администрацией учреждения, осуществляющей спортивную подготовку.

Оценка результатов 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.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ, СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.

4.1 Программный материал для практических занятий

Изучение вида спорта занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от обучающихся. Проведение учебно-тренировочных занятий для юных учащихся имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, а также возможными возрастными различиями, которые определяют возможности к освоению программы. Имеет значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура учебно-тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача:

- подготовка и подведение организма (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей обучающихся, этапа подготовки, места и условий проведения учебно-тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: овладение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, формирование физических качеств.

В заключительной части проводится восстановление организма, после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана учебно-тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

4.2. Этап начальной подготовки

Программный материал на этапе начальной подготовки первого года

Образец плана учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки первого года

Таблица №19

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин.
----------------------	-----------------------	----------------------------	-------------------------------

Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ*	= 10
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	= 10
Основная	Обучение технике выполнения основных шагов	СПУ*	= 25
	Комплексное формирование физических качеств	ОПУ* и подвижные игры	= 40
Заключительная	Восстановление после	ОРУ*	= 5

Примечание:

ОРУ – обще-развивающие упражнения

СПУ - специально-подготовительные упражнения

Общая физическая подготовка:

Основными средствами общей физической подготовки являются:

– ОРУ: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на коврик, лежа.

– Бег, прыжки: непринужденный бег с правильной осанкой, бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с гимнастической скамейки с мягким приземлением на обе ноги.

– Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

– Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх, в стороны, висы.

– Подвижные игры, подвижные эстафеты.

– Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте, размыкание в строю в стороны и вперед, повороты направо (налево), на месте прыжком и переступанием.

– Упражнения для выработки правильной осанки у вертикальной плоскости, у стены.

– Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с обручем.

– Упражнения для мышц стопы. Ходьба: на носках (ноги прямые), на пятках, на наружных и внутренних краях стопы. Перекатывание с пятки на носок, ритмичное поднятие и опускание на носки, и стопу, круговые движения стоп.

– Ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку.

– Ходьба, высоко поднимая колени, ходьба перекрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища. Необходимо научить обучающегося выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды. Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

– Для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий, броски и ловля мяча в различных положениях.

– Для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, упражнения на координацию.

- Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту; с места, с разбега, с двух на две, одну ногу.
- Для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр.
- Для развития силы: прыжковые упражнения.
- Для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, рыбка, качалка, шпагаты, мостики.

Специальная техническая подготовка

Разучивание упражнений для подготовки к выполнению основных движений в европейской и латиноамериканской программах. Упражнения для выработки навыков вращения. Игры с элементами вращений, статических поз, равновесия, ходьба по шнуру, скамейке. Основные ритмы.

Техническая подготовка - танцевальный спорт

Средствами базовой техники на данном этапе является:

- Формирование и совершенствование «чувства пола».
- Формирование осанки, постановки рук, постановка корпуса (партнер и партнерша) в пару;
- Разучивание и отработка техники исполнения основных шагов:

Европейская программа

- медленный вальс + - ча-ча-ча

Латинская программа

- самба

Разучивание предлагаемых соединений в хореографическую связку, для участия в соревнованиях по классу «Н». Перечень фигур в приложении №7 к настоящей Программе.

Специальная техническая подготовка – брейкинг

Разучивание упражнений для подготовки к выполнению основных элементов брейк-данса - «топ-рок» или «ап-рок», «фут-ворк», - «фриз». Упражнения для выработки навыков элементов. Игры с элементами вращений, статических поз, равновесия, ходьба по шнуру, скамейке. Основные ритмы.

Техническая подготовка - брейкинг

Изучение основных элементов брейк-данса:

- «топ-рок» или «ап-рок» - работа ног; танец-подготовка перед самим исполнением, каких либо трюков; считается частью верхнего брейк-данса, но не имеет границ фантазии и творчества.

- «фут-ворк» - работа ног, непосредственно на полу, с опорой на руки; основа нижнего брейка.

Имеются различные начальные комбинации со сменой ног в разных направлениях: «дорожка», «махи», «скрембл».

- «фриз» (силовое упражнение) – замирание; всевозможные положения тела, в какой-либо стойке; на одной или двух руках, на локте, на голове. - «стайл» - собрание выше перечисленных элементов в единую комбинацию.

Изучения основных элементов брейк-данса:

- «пауэр-мув» - силовые кручения (на руках, голове, спине, и т.д.), такие как – «твист» (прыжки на руках, с переворотом тела в воздухе; «флаер» (махи ногами вокруг своего тела, с опорой на руки) и т.д.

- «акробатика» - акробатические элементы, начиная с простого кувырка, заканчивая различными кульбитами, сальто и фляками.

- «трикс» - является частью акробатики; исполнение стоек – «фризов» в различном их комбинирование, по несколько раз каждую.

ознакомление с основными движениями (элементы) в брейк-дансе (Windmill, fly, Six step, head spin, back spin)

Основные движениями (элементы) в брейк-дансе (Windmill, fly, Six step, head spin, back spin

Элементы верхнего брейка.
Electric boogie, Торгок и glaj
) Pop locking (резкие движения рук, ног, туловища):
Robot (о трывистые, фиксированные движения рук, ног, туловища)

Элементы нижнего брейка.
Скользкая волна на полу и ее разновидности.
Баланс на голове и его разновидности.\ Turtle (черепаха).

Теоретическая подготовка

- Правила поведения детей во Дворце спорта.
- Правила поведения занимающихся во время проведения тренировочного занятия.
- Тренировочная форма танцора.
- Режим и питание танцора.
- Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности;
- История развития танцевального спорта;
- Личная гигиена;
- Предупреждение спортивного травматизма;
- Просмотр обучающего видео, интернет ресурсов

Контрольные испытания

- Выполнение упражнений по ОФП
- Выполнение контроля по переводным нормативам.

Классический экзерсис на 1 этапе подготовки

- Позиции ног, позиции рук.
- Demi-plie
- Battement tendu, double battement tendu.
- Battement tendu jete/
- Passeparterre.
- Rond de jambe par terre (endehors, en dedans)
- Relevé.
- Sur le cou-de-pied (условное, обхватное)
- Saute, трамплинные прыжки. Ю. Port de bras (I, II, III).
- 10. Вводятся понятия en face (фронтальное положение), epaulement (развернутое положение), groovee, efface.

Программный материал на этапе начальной подготовки свыше года

Образец плана учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки свыше года

Таблица №20

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 20
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10

Основная	Освоение техники исполнения основных шагов	СПУ	= 25
	Совершенствование техники исполнения основных шагов	Специальные упражнения, простые комбинации *	= 35
	Комплексное формирование физических качеств с акцентом на тренировку скоростных способностей и аэробной выносливости	СПУ и подвижные игры	= 25
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 5

Общая физическая подготовка

Средствами ОФП на этом этапе являются:

- Общеукрепляющие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища. Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

- Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте, размыкание в строю. Гимнастические построения и повороты направо и налево на месте, прыжком и переступанием.

- Упражнения для выработки правильной осанки у вертикальной плоскости, у стены, упражнения с небольшим грузом (весом 150-200 гр) на голове.

- Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиной, малыми отягощениями, обручем.

- Упражнения для мышц стопы. Ходьба: на носках (ноги прямые), на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки, и стопу, круговые движения стоп.

- Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку. Ходьба, высоко поднимая колени, ходьба перекрестным шагом. Ходьба с выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

- Бег, прыжки: непринужденный бег с правильной осанкой, бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением на обе ноги, прыжки на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с ноги. Упражнения с короткой скакалкой.

- Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх, в стороны, висы.

- Подвижные игры, подвижные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Средствами СФП являются специальные упражнения, позволяющие совершенствовать технику исполнения танцев:

- Упражнения на равновесие
- Упражнения на свинговое движение
- Упражнения на движение «баунс»
- Тренинг стопы
- Трехмерное движение бедрами
- Отработка поворотов
- Упражнения на музыкальность.

- Исполнение движений телом в различных ритмах и темпах для развития музыкального слуха.
- Разучивание исполнения поворотов: тройной, алемана, спот-поворот, поворот на трех шагах, спирали.

Специальная физическая подготовка «Брейкинг»

Для танцоров-спортсменов, занимающихся больше года средствами СФП являются упражнения направленные на развитие чувства ритма и музыкального слуха.

Так же используются упражнения и задания на смену направления движений раздела «foot work».

Большое внимание уделяется фризам, их вариациям и способам заходов на них из различных положений.

Техническая подготовка танцевальный спорт

– Основной технической подготовкой танцоров второго и третьего года является: формирование правильного баланса, переносу веса с ноги на ногу, освоению техники исполнения шагов и фигур класса «Е», (Приложение №7) в латинской и европейской программах.

Европейская программа

- медленный вальс
- венский вальс
- быстрый фокстрот

Латинская программа

- ча-ча-ча
- самба
- джайв

Техническая подготовка брейкинг

Основной технической подготовкой танцоров второго и третьего года является: в формировании музыкальности их двигательных навыков (начиная с простых движений, тренером ставится задача попадать в сильные доли музыки). Затем то-же самое прделывается и в партере

в ознакомлении и постепенном освоении раздела «Power move»

Объяснение правил выполнения элементов с использованием законов физики (законы движения и статики).

<p><u>Элементы нижнего брейка.</u> Footwork (пробежки полуприседа). Freeze (фризы): chair, airbaby, флажок и другие разновидности, знакомство. Windmill. Swipe. Bellymill (промакашка). Headspin (вращение на голове).</p>	<p><u>Элементы, выполняемые со стойки на руках.</u> Вертушка. Вертушка-свеча. Вертушка-полуфляг. Вертушка-полубэж.</p>
--	--

Теоретическая подготовка

- Правила соревнований;
- Правила костюма и макияжа по возрасту Д-1, Д-2;
- Правила поведения на площадке;
- Психологическая подготовка к соревнованиям.
- Просмотр обучающего видео, интернет ресурсов.

Контрольные испытания.

Согласно требованиям контрольно-переводных нормативов.

Выполнение программы «Е» класса.

Классический экзерсис на этапе начальной подготовки свыше года

- Вводятся 5 и 4 позиции ног.

- I, II, III arabesque.
- Battement fondu.
- Battement frappe.
- Battement relur lent.
- Passe.
- Battement developpe.
- Grand battement jete.
- Pas de tourre simple.
- Полуповорот и полный поворот на 2 -х ногах.

Прыжки:

- Changement de pieds.
- Pas echappe.
- Pas assemble.
- Pasballonnee (в сторону с подменной ноги)
- Pas glissade.
- Port de bras, Temps lie.

4.3 Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочный этап является основным в определении перспективности юных танцоров. На этом этапе происходит освоение и совершенствование техники исполнения основных шагов, фигур, поддержек, линий, вращений, актерского мастерства. Основными задачами этого этапа являются:

- Освоению техники соревновательной хореографии;
- Дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- Совершенствование специальных физических качеств;
- Совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени;
- Подготовка к конкурсным и концертным выступлениям. Занимаясь в учебно-тренировочных группах, танцоры должны научиться выполнять конкурсные вариации по латинской и европейской программам. За счет постепенного увеличения количества выступлений накапливается соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение ОФП, СФП и технической подготовки.

Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке.

Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка. Цель, которой развивать творческие способности танцоров, которые помогут воплощать на паркете с помощью специальных движений, пластики и мимики характер танца.

4.3 Учебно-тренировочный этап.

Программный материал на учебно-тренировочном этапе до двух лет

Образец плана тренировочного занятия на тренировочном этапе

Таблица № 21

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 25

я	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 50
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные	= 35
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15

Общая физическая подготовка

Средствами ОФП на этом этапе являются:

- Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения: для рук, плечевого пояса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.
- Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.
- Упражнения для формирования правильной осанки и закрепление правильной осанки в положении сидя и стоя.
- Упражнения для развития подвижности в суставе ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага; прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка) (в условиях тренировочных сборов) Ходьба различными способами в различном темпе, с различными движениями руками.
- Бег в различном темпе с изменением направления (вперед, назад в сторону) и скорости. Игры с бегом и прыжками.
- Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, резиной, обручем, скакалкой, эстафеты с мячами.
- Акробатические упражнения. Группировка, сидя, лежа, в приседе. Кувьрки вперед и назад, в сторону (в группировке), в положении сидя. Переворот боком вперед (левым и правым), колесо, прыжок «бедуинский».
- Подвижные игры, подвижные эстафеты с включением различных упражнений. Игры в эстафеты на площадке. Игры с мячом. Музыкальные игры.

Специальная физическая подготовка-танцевальный спорт

- Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.
- Упражнения для развития прыгучести, гибкости, растяжки на шпагат.
- Упражнения в равновесии, упражнения, осложняемые большой амплитудой движения.
- Хореографические и гимнастические вольные упражнения на четыре и восемь тактов для развития координации, плавности, развитости и музыкальности.

Хореографическая подготовка танцевальный спорт

- Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа;
- Упражнения у станка;
- Большое плие из 1,2 и 5 позиций;
- Батман фραπε, батман двелоппе;
- Пор-де-бра 3 и 4 (во втором полугодии можно ввести полу пальцы);
- Большой батман пуанте крестом;

- Большое плие по 1,2,4 и 5 позициям;
- Рон-де-жамб партер на деми плие андеор и ангедан;
- Па-де-бурре с переменной ног (изучается лицом к станку);
- Адажио;
- Упражнения без опоры и те же, у станка;
- Позу афассе, круазе, 1 и 2 арабески;
- Ассамблее в сторону. Сиссон. Жете. Глиссад. Па де баск. Эшаппе с переменной ног, без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад в позах. Эпольманкруазе. Адажио. Туры в воздухе;
- Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка танцевальный спорт

Повторение и совершенствование пройденного материала в классе «Е». Подтверждение танцевального уровня, работа над стабильностью исполнения элементов в программе. Разучивание фигур и танцев «Д» класса, согласно приложения №7.

Специальная физическая подготовка-брейкинг

- участие в соревнованиях и джемах;
- слушать музыку и подстраиваться под нее;
- основные движения танцевать.

Для развития данного навыка используются упражнения связанные с импровизацией, сменой музыкального сопровождения, использование дополнительных предметов.

Хореографическая подготовка брейкинг

Соединение элементов верхнего брейка с элементами нижнего брейка.

I этюд

Верхняя пробежка, подготовка толчковой ноги для захода на вертушку, исполнение вертушки, переход на полуфляг, исполнение полуфляга, завершение элемента. 8 тактов.

II этюд

Пробежка, заход на вертушку, исполнение вращения 90 градусов на одной руке и одновременно исполнение полубэка, силовой пружинящий выход на две ноги, завершение элемента в стойке. 8 тактов.

III этюд

Нижняя пробежка footwork, переход с перебежки на элемент swiре, а далее на элемент windmill, выход наверх с фиксацией или фиксация в нижнем положении лежа с закруткой ног. 16 тактов.

IV этюд

Исполнение элемента windmill с верхней пробежки для придания скорости вращения, переход с элемента windmill на элемент bellymill, завершение этюда стойкой на freeze. 16 тактов.

V этюд

Силовой заход с верхней пробежки на freeze. Исполнение любого элемента freeze на выбор обучающегося в завершенной композиции с выходом в стойку наверх или фиксированной фигурой в нижнем положении. 12 тактов.

VI этюд

Верхняя пробежка с заходом на swiре дальнейшим переходом на freeze, фиксация на последнем элементе. 12 тактов

VII этюд

Верхняя пробежка с заходом на headspin, удержание баланса на руках и голове, вращение на голове, используя набранную скорость поворота. 12 тактов.

Техническая подготовка брейкинг

Повторение и совершенствование пройденного материала. Подтверждение танцевального уровня, работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Гимнастические элементы брейк-данса.

Фляг.

Сальто.

Леминг (стрекаса).

Flares (Даласал).

Айртвист.

Теоретическая подготовка.

- Условия перехода пар из класса в класс.
- Правила проведения соревнований
- Правила рейтингового костюма и макияжа в категориях Д-1, Д-2
- Основные критерии судейства;
- Правила поведения на спортивной площадке;
- Темы, согласно приложения.

Контрольные испытания

Согласно требованиям контрольно- переводных тестов. Выполнение разрядных требований III юношеского разряда.

Программный материал на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет

Обучающие уже обладают хорошим уровнем, в развитии необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, комбинаций, в спортивной классификации имеют присвоенный класс танцевания «Д». В программу добавляется разучивание техники исполнения новых танцев. «Пасодобль» латиноамериканская программа. «Медленный фокстрот» европейская программа.

На данном этапе идет подготовка к элементам, которые состоят из поддержек, линий, растяжек. Для этого необходимо обратить внимание на силовую подготовку обучающихся. При выполнении поддержек партнерша также должна удерживать себя в балансе. Овладению поддержками способствуют силовые упражнения. Эффективность этих упражнений возрастает, если использовать отягощение.

Основными средствами подготовки танцоров остаются ОФП, СФП, спортивно-техническая подготовка.

Образец плана тренировочного занятия на тренировочном этапе свыше двух лет

Таблица №22

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 20
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники и тактики	СПУ	= 65
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные игры	= 25

Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15
----------------	---	-----	------

Основными средствами подготовки танцоров остаются ОФП, СФП, технико-тактическая подготовка.

Общая физическая подготовка

- Гимнастические упражнения: упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для выработки осанки; упражнения с предметами (резинкой, отягощенными предметами).
- Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки, координации движений.
- Упражнения с партнерами на равновесие, на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса, несложные упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в лазании, смешанных и простых висах, на перекладине.
- Упражнения на скамейке.
- Обычная ходьба на полу пальцах, с движением рук и в различных позах.
- Акробатические упражнения. Изучение несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, шпагат, полу шпагат и т.д.
- Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением, разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места. Метание теннисных мячей в цель и дальность, с места и с разбега. (в условиях выездных учебно-тренировочных сборов).
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Подвижные игры с элементами фигурного катания, баскетбола. Эстафеты с ведением и передачей мяча, скакалкой. (В условиях выездных тренировочных сборов).

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу, бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями рук, передвижения скачками вперед, в стороны, назад, ускорения в различных упражнениях, смена темпа выполнения упражнения.
- Упражнения для развития координации движений: различные махи свободной ногой (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед, назад, стоя на полу пальцах, одновременные движения руками в определенном темпе. Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и сочетания с прыжками.
- Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад.
- Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой в движении и на месте, прыжки с гимнастического мостика, через планку с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом на 45, 90, 180, 360 градусов, с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами.
- партнерная гимнастика;
- растяжка

Хореографическая подготовка танцевальный спорт

Повторение пройденного материала. Разучивание новых упражнений:

- Батман дубль фразпе. Пети батман сер-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд батман в позах.
- Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.
- Упражнения на середине (без опоры).

- Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио.
- Прыжки: ассамблее с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции, сиссон ферме, сиссонуверт (во всех позициях на месте).
- Баллоте на 45 градусов. Танцевальные шаги, танлие на 45 градусов. Па шассе.
- Элементы и проходы венгерского танца. Вальсовый шаг.
- Постановка танца на основе пройденного материала
- Этюды и импровизации под различную музыку.

Хореографическая подготовка-брейкинг

Повторение пройденного материала. Разучивание элементов раздела «Повер Мув»,
Разучивание «Фризов»:

- Разучивание элемента «гелик» или «windmill».
- Разучивание элемента «Черепаша» или «Turtle»
- Упражнения стойки на одной руке
- Разучивание ходьбы на руках
- Разучивание Топ-Рока под сильные доли в музыке
- Постановка танца на основе пройденного материала
- Этюды и импровизации под различную музыку.

Теоретическая подготовка

- Правила костюма в группе Ю-1, Ю-2. Правила макияжа.
- Правила проведения турниров, правила судейства.
- Психологическая подготовка к турниру.
- Условия стабильного выступления на конкурсе;
- Культура взаимоотношений в паре;
- История развития танцевального костюма;
- Видео-просмотры материалов соревнований мирового уровня;
- Терминология;

Техническая подготовка

– Совершенствование ранее изученных фигур, танцевальной хореографии.
Освоение фигур соответствующих «С» классапо танцам: (Приложение №7)

Европейская программа

- медленный вальс
- венский вальс
- быстрый фокстрот
- танго
- медленный фокстрот.

Латинская программа

- ча-ча-ча
- самба
- джайв
- румба
- пасодобль

- Работа над составлением индивидуальных программ.
- Работа над стабильностью исполнения элементов.
- Видео-просмотры видеозаписей собственного исполнения для разбора технических и тактических ошибок.
- Актерское мастерство танцора, Жесты, мимика, эмоциональное исполнение танца;
- Конкретный художественный образ каждого танца;
- Постановка хореографии в группе пар (ансамбль);
- Взаимодействие пар в ансамбле

Техническая подготовка брейкинг

– Совершенствование ранее изученных элементов, танцевальной хореографии.
Элементы танца “ power move ”.

Движения на координацию, силу и выносливость; “Гелик”, “Head spin”, “svips”, “Rivers” “Flare(Fly)”, “99”, “2000”

Комбинированный танец “footwork” и “top rock” :

Комбинированный танец “footwork” и “power move”:

Комбинированный танец “Robot”, “Electric boogie” и “Pop locking”:

Контрольные испытания

Согласно требованиям контрольно- переводных тестов. Выполнение разрядных требований I юношеского разряда и «С» класса танцевания.

4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства

Программный материал на этапе совершенствования спортивного мастерства

Образец плана учебно-тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 23

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 25
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 65
	Совершенствование тактики	СПУ	= 45
	Работа по общей и специальной физической	СПУ и подвижные игры	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15

Задачами данного этапа являются:

- Функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
- Прочное овладение базовой техникой и тактикой спортивного бального танца;
- Совершенствование конкурсных программ;
- Освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе на этом этапе аналогичны тем, которые были указаны ранее на УТ. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью ОФП является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшения общей координации, умение активно и качественно управлять работой мышц. СФП направлена на совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей. И тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень координационных способностей позволяет танцорам быстро осваивать новые хореографические связки со сложной ритмической окраской, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, ориентироваться во времени и пространстве, предугадывать изменение двигательных действий, умение исполнять движения с резким изменением скорости, выразительно, в унисон с музыкальным сопровождением. Определенное внимание уделяется эмоциональной и артистичной возможности исполнения характеров танцевальных программ.

Общая физическая подготовка

- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастической скамейке и стенке.
- Перекладина высокая: подтягивания, перевороты в упор, подъем завесом, соскоки на махе вперед на обе ноги и назад на обе и на одну ногу (на маты, песок) (в условиях выездных тренировочных сборов);
- Прыжки опорные: согнув ноги, ноги врозь, боком.
- Акробатические упражнения: стойка на руках с помощью партнера и у стены, кувырки вперед и назад.
- Игры в волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол, футбол (в условиях выездных тренировочных сборов).
- Бег на короткие и средние дистанции до 500 м (для девочек) и до 1000 м (для мальчиков), кроссы, бег с ускорением, комбинированный бег, бег с препятствиями. (в условиях выездных тренировочных сборов).
- Толкание набивных мячей, броски мячей вперед, назад и в стороны двумя руками и из различных положений.
- Прыжки в длину и в высоту с места.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыгучести. Прыжки в высоту, прыжки, согнув в полете толчковую ногу, прыжки, приняв в воздухе положение «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу, прыжки с места с резким отталкиванием двумя ногами и одной ногой, выпрыгивание из положения «пистолетик», прыжки с отягощением (утяжеленный пояс), прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540 градусов;
- Упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами (2-4 кг), с грифом штанги, наклоны вперед, в стороны и назад, приседания, поднятие грифа над головой на вытянутых руках (для юношей).
- Упражнения с сопротивлением, перенос и поднимание партнера (для юношей).
- Упражнения для развития равновесия: дальнейшее совершенствование равновесия с различными усложнениями и применением отягощений.
- Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения;
- Упражнения скоростно-силового характера;
- Вращение на одной ноге в 1; 1.5 и 2 оборота;

Хореографическая подготовка - танцевальный спорт

- Вводятся упражнения на полу пальцах.
- Адажио у станка и в упражнениях без опоры.
- Упражнения у станка: сутеню на 90 градусов вперед, в сторону, назад.
- Большой батман балансе (медленный темп)
- Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и не высоко)

- Позы круазе, аффасе, аттитюд, акарте назад и вперед.
- Второй арабеск.
- Упражнения без опоры: сутеню с поворотом ан дедан и ан деор, медленный поворот (тур лян) в различных позах, шене не менее 8 оборотов.
- Прыжки. Эшане на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в позах).
- Руаяль. Антраша катр. Сиссон фондю. Сиссонуверт (во всех позах). Со де баск.
- Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк).
- Постановка танца на основе пройденного материала.

Этюды и импровизации под музыку различного характера.

Основы джаз танца и танца модерн:

1) Позиции и позы в современном танце: поза коллапса, I, II, III позиции рук и положения рук, Jerkposition

2) Понятие открытые, прямые и закрытые позиции. I, II, IV и VI позиции ног.

3) Основные понятия: центр, центр тела, зоны: голова, шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис, руки и ноги, полицентрия, полиритмия, уровень, мультипликация, Isolation, Contraction, release», импульс

4) Комбинации на изоляцию головы – крест, квадрат, Круг фиксированный и свинговый.

5) Комбинации на изоляцию плечевого пояса

6) Бедра (пелвис), hiplift, shimmy, jelly крест, квадрат, полукруги, круг, диагональный крест, восьмерка.

7) Элементы джаз-модернтанца: pointe, brash, kick, demi, grand plie, flat back, table back, deep body bend, body roll, спираль, roll down, roll on, curve, tilt, lay on, adajio.

8) Основные шаг и вджаз-танце: шагв плие наполупальцах, шаг наполупальцах через колено, flat step, camel walk, latin walk, catch step, catch step вповороте, kick step, kick step в повороте, афро – ходы и их виды.

Техническая подготовка танцевальный спорт

– Совершенствование техники элементов, изученных в прошлые годы, освоение фигур, соответствующих классу «В» и «А». (Приложение №7)

– Работа по составлению индивидуальных программ, дифференцированных индивидуально под возможности конкретной пары.

– Работа над исполнительским мастерством, индивидуальностью, характером исполняемых танцев.

Хореографическая подготовка брейкинг

– Создания собственного стиля танцевания «Подачи»

– Создание оригинальных движений, элементов

– Работа над танцем, исправление ошибок, корректировка

– Работа над музыкальностью в танце

– Style (стайл) или Downrock (даунрок). Footwork", фриззы.

– Выполнение элементов, «даласал».

– Вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным "выбрасыванием" одной из ног вперед.

– Backdrop. Падение на спину с подкруткой и с последующим выпрыгиванием на ноги.

Техническая подготовка брейкинг

– Совершенствование техники элементов, изученных в прошлые годы.

– Работа по составлению индивидуальных программ, дифференцированных индивидуально под возможности конкретной пары.

– Работа над исполнительским мастерством, индивидуальностью, характером исполняемых танцев.

Теоретическая подготовка

- История танцевальной культуры, танцы народов мира разных времен, их связь с укладом жизни людей разных исторических эпох, что находит отражение в современном развитии танцевального искусства;
- Единая Всероссийская спортивная классификация. Присвоение спортивных разрядов.
- сведения о строении и функциях организма человека;
- Личная гигиена и режим питания;
- Восстановительные мероприятия.
- Анализ техники ведущих танцоров;
- Принципы построения спортивной тренировки.
- Принципы и методы тренировки;
- Организация проведения спортивно-физкультурных мероприятий по танцевальному спорту;

Инструкторская и судейская подготовка

- Определение ошибок в технике исполнения у спортсменов младших разрядов;
- Исправление ошибок;
- Оценка выполнения элементов;
- Судейство внутренних школьных соревнований с участием спортсменов низших классов.

Контрольные испытания

Согласно требованиям контрольно- переводных тестов. Выполнение разрядных требований Кандидата в мастера спорта и «А» класса танцевания.

4.5. Этап высшего спортивного мастерства

Программный материал на этапе высшего спортивного мастерства

Определяющей задачей на этапе высшего спортивного мастерства является выведение обучающегося-танцора на максимальный уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных способностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- достижение максимального спортивного мастерства на основе совершенствования специальной и технической подготовленности;
- эффективное применение техники и тактики спортивного бального танца для достижения максимальных спортивных результатов;
- совершенствование конкурсных программ;
- освоение максимальных учебно-тренировочных нагрузок и применение соревновательного опыта и психологической подготовки для достижения максимальных результатов;
- достижение спортивных результатов на уровне МС и МСМК

На этапе высшего спортивного мастерства можно выделить следующие зоны становления мастерства:

- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов страны и мира: участие в международных турнирах по танцевальному спорту, участие на чемпионатах Европы и мира);
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому, по прежнему, особое внимание в процессе спортивной подготовки следует уделять подготовке к соревнованиям, в т.ч. психологической.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учётом особенностей соревновательной деятельности обучающихся. Особое внимание при совершенствовании технической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надёжности реализации техники танца в экстремальных условиях приближенных к соревновательным.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в процессе спортивной подготовки на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны на учебно-тренировочном этапе. Однако, на этапе высшего спортивного мастерства, в отличие от этапа совершенствования спортивного мастерства, цели общей и специальной подготовки начинают различаться.

Основной целью ОФП является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшения общей координации, умение активно и качественно управлять работой мышц, а СФП направлена на совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей.

Особое значение на этом этапе уделяется совершенствованию координационных способностей. Высокий уровень координационных способностей позволяет танцорам быстро осваивать новые хореографические связки со сложной ритмической окраской, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, ориентироваться во времени и пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, умение исполнять движения с резким изменением скорости, выразительно, в унисон с музыкальным сопровождением. Определённое внимание уделяется эмоциональной и артистической возможности исполнения характеров танцевальных программ.

Общая физическая подготовка

- гимнастические упражнения;
- упражнения без предметов и с предметами; на гимнастической скамейке и стенке;
- перекладина высокая: подтягивания, перевороты в упор, подъём завесом, соскоки на махе вперёд на обе ноги, а также назад на обе и на одну ногу (на маты, песок);
- брусья разновысокие: седы, перемахи с поворотами, простейшие подъёмы и соскоки;
- брусья параллельные: подъёмы из упора на предплечьях махом вперёд и назад;
- прыжки опорные: согнув ноги, ноги врозь, боком;
- акробатические упражнения: стойка на руках с помощью партнера и у стены, кувырки вперёд и назад;
- игры: волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол (по упрощённым правилам);
- бег на короткие и средние дистанции до 500 м. (для девочек) и до 1000 м. (для мальчиков), кроссы, бег с ускорением, комбинированный бег, бег с препятствиями;
- толкание набивных мячей, броски мячей вперёд, назад и в стороны двумя руками и из различных положений;
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- тройные, пятерные прыжки и многоскоки с ноги на ногу;
- метание теннисных мячей.

Специальная физическая подготовка – танцевальный спорт

- упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами (2-4 кг.); с грифом штанги, наклоны вперёд, в стороны и назад; приседания; поднятие грифа над головой на вытянутых руках (для юношей);
- упражнения с сопротивлением, перенос и поднимание партнёра (для юношей);
- упражнения для развития равновесия: дальнейшее совершенствование равновесия с различными усложнениями и применением отягощений;

- упражнения для развития прыгучести: прыжки в повороте; серии прыжков с различным положением ног, рук, позировки;
- кувырки, колесо, фляки, сальто, прыжки через предметы, работа с предметами
- поддержек (партерные: оттяжки в паре стоя на полу, воздушные: подъем партнера до уровня груди, рыбка, подъем на спину, на плечо);
- правила техники безопасности при исполнении трюков и поддержек.

Техническая подготовка танцевальный спорт

- совершенствование техники элементов, изученных в прошлые годы, совершенствование и освоение фигур, соответствующих классу и «А» и «S»;
- работа по составлению индивидуальных программ, дифференцированных индивидуально под возможности конкретной пары;
- работа над исполнительским мастерством, индивидуальностью, характером и образом исполняемых танцев.

Специальная физическая подготовка – брейкинг

Последовательность выполнения танцевальных элементов композиции Breaking (Rocking'om) состоит из трех частей: toplocks (шаги), floorlocks (элементы нижнего брейка) и freezes (замирания в элементах). Выполнение движений в различных емпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки. Воспроизведение в хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков. Смена движений в зависимости от смены музыкальных фраз, частей. Выполнение различных видов поворотов с различной амплитудой, наклонами, всеми видами движения корпусом.

Airtwist. Headspin. Вращение на голове. Handcuffs. Разновидность Windmill. Coins. Разновидность Windmill. Bellymills . Разновидность Windmill. Мощная работа ног. Мах ногой вверх при переходе со спины на грудь. 2000 или 1999 Вращение на руке (руках) вокруг вертикальном оси. Положении рук во время вращения. 1999 - вращение на одной руке. 2000 - вращение на двух сложенных вместе руках. Верхний брейк - Popping. Выполнение танцевальных элементов различных стилей верхнего брейка: Electric boogie, Pop locking и Robot. Исполнение подражания движений робота.

Техническая подготовка брейкинг

- совершенствование техники элементов, изученных в прошлые годы, совершенствование и освоение элементов, соответствующих этапу ССП;
- работа над танцевальной импровизацией;
- работа над исполнительским мастерством, индивидуальностью, характером и образом исполняемых танцев.

Теоретическая подготовка

- физическая культура и спорт в России;
- история развития танцевального спорта в России и за рубежом;
- выдающиеся спортсмены-танцоры (анализ техники и выразительности исполнения)
- единая всероссийская спортивная классификация; присвоение спортивных разрядов в танцевальном спорте;
- строение и функции организма человека;
- личная гигиена и режим питания;
- восстановительные мероприятия;
- анализ техники ведущих танцоров;
- основы спортивной тренировки;
- физические качества спортсменов.

Хореографическая подготовка

1. Классический экзерсис:

1) экзерсис у станка в максимальном темпе со сложными ритмически разнообразными комбинациями с большими позами и турами;

2) адажио на середине зала на 90 градусов, с большими позами и вращениями

3) аллегро

2. Джаз танец и модерн:

1) экзерсис джаз танца с увеличением темпа исполнения и усложнением комбинаций;

2) совершенствование техники изученных элементов джаз танца:

3) сочинение собственных танцевальных комбинации на основе движений и шагов джаз-танца в различных рисунка и построениях.

4) Индивидуальная творческая и групповая работа по созданию танцевальных комбинаций и этюдов.

Хореографическая подготовка брейкинг

По окончании данного этапа танцор должен иметь в своем арсенале не менее 10 «выходов» (исполнение танца), при этом выходы должны отличаться составляющей элементов и оригинальных движений. Следовательно подготовка направлена на создание новых танцевальных программ (выходов).

Несмотря на большую роль подготовленных танцевальных программ, импровизация в Брейкинге занимает очень важное значение. Импровизация позволяет танцору раскрыть свой творческий потенциал, больше соответствовать музыкальному сопровождению. Поэтому, на данном этапе так же уделяется большое внимание на развитие способности к ипровизации.

Инструкторская и судейская подготовка

- определение ошибок в технике исполнения основных шагов и фигур у спортсменов младших разрядов, исправление ошибок;

- оценка выполнения элементов;

- отработка отдельных танцевальных связок и вариаций отдельных танцев со спортсменами младших групп;

- ассистирование тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших группах

- судейство внутренних школьных соревнований с участием спортсменов младших групп.

5. Учебно-тематический план

Таблица № 24

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	360/600		
	История возникновения вида спорта и его развитие	40/66	Сен2тябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	40/66	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	40/66	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	40/66	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	40/66	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Содержание спортивной тренировки	40/72	май	Средство спортивной тренировки.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	40/66	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и

				права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	40/66	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Техника безопасности. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40/66	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	утг-1,2-600 утг-3,4 1500		
	Единая всероссийская спортивная классификация	66/166	сентябрь	Содержание разрядных нормативов и требований. Присвоение спортивных званий.
	История возникновения олимпийского движения	66/166	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	66/166	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Травматизм и оказание первой помощи	66/166	декабрь	Возможные травмы и их предупреждение. Оказание первой помощи при ушибах, падениях, несчастных случаях.
	Содержание спортивной тренировки	60/166	январь	Методы проведения спортивной тренировки /равномерный, временный, повторный, интервальный и т.д. /
	Основ техники танца	78/172	май	Исполнение европейской и латиноамериканской программы.
	Психологическая подготовка	66/166	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	66/166	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	65/166	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии

				в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1800		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	300	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	500	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	300	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	400	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	100	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

				гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	2040		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	840	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	840	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

			аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ спорта «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» основаны на особенностях вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «танцевальный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт».

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта танцевальный спорт.

Таблица №25

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями учащегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в

минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для формирования выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа.

В соответствии с возрастными особенностями и этапами спортивной подготовки влияние тех или иных физических качеств на результативность танцора изменяется. В

таблице № 26 представлено определяющие влияние отдельных физических качеств в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Возрастные особенности физического развития детей и подростков

Таблица № 26

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Материально-технические условия

.Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020), регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 2, №3, №4)
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.3 Информационно-методические условия реализации программы

1. Волков Н.И. Возраст и показатели анаэробной производительности // Выносливость у юных спортсменов. Ред. Р.Е. Мотылянская. – М.:ФиС, 1969, 52-67.

Волков Н.И. Проблемы утомления и восстановления в теории и практике спорта.. Теор.практ. физкульт., 1974,№1, 60-64.

1. Волков Н.И., Попов О.И., Самборский А.Г. Пульсовые критерии энергетической стоимости упражнения. – Физиология человека. – 2003. – Том 29, №3. – с.98-103.

2. Говард Гай, Техника европейских танцев: - Москва, Издательство «Артис»,2003г.-178с.

3. Диагностический Анатомия и физиология справочник: – Санкт-Петербург, АСТ, Астрель, 2010 г.- 272 с.

4. Ефремов О.Ю. Педагогика: Краткий курс. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с., ил.

5. Захарьева Н.Н. «Гендерные различия в реакции кардио-респираторной системы на нагрузку у танцоров при исполнении стандартной и латиноамериканской программ». В сб. «Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции. Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва». – Москва, 2011. – С. 143–146.

6. Захарьева Н.Н. «Соревновательный стресс и индивидуально-психологические особенности спортсменов» / Б.А. Вяткин, «Темперамент и спорт». (Учебные записки Пермского пед. Ин-та). – Т.П.: Пермь, 1996. – С. 5–18.

7. Зацюрский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А. Биомеханические основы выносливости. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 207 с.

8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб, пособ/ Е.П Ильин – СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000- 486с.

9. Книги «LatinAmerican» – издание Имперского общества учителей танцев (ImperialSocietyofTeachersofDancing (ISTD)), 6-е пересмотренное издание, в составе 5 книг:
 10. «Part 1. Rumba», 1998 год;
 11. «Part 2. Cha-Cha-Cha», перепечатанное и исправленное в 2003 году;
 12. «Part 3. Paso Doble», 1999 год;
 13. «Part 4. Samba», перепечатанное и исправленное в 2002 году;
 14. «Part 5. Jive», перепечатанное и исправленное в 2002 году.
 15. Книги WalterLaird, являющиеся официальными пособиями Международной ассоциации учителей танцев (InternationalDanceTeachers' Association (IDTA)), в составе двух книг: [1-1] «TheLairdTechniqueofLatinDancing» – WalterLaird, издание 7-е, 2014 года; [1-2] «TechniqueofLatinDancing. Supplement» – WalterLaird, издание 1997 года, перепечатка 1998 года.
16. ЛэрдУолтер, Техника латиноамериканских танцев: -Москва, Издательство «Артист», часть 1,2, 2003г.-204с.(является официальным пособием Международной ассоциацией учителей танцев.
17. Перечень фигур по классам в латиноамериканской программе:- Союз танцевального спорта России, 2015г,15с.
18. Пин Ю.С. Латиноамериканские танцы. Материалы семинара по повышению квалификации для тренеров и судей по спортивным танцам: - Санкт-Петербург, ФСТЛО, 2010 г.- 10.
19. Платонов В.Н., Булатова М.Л. Контроль выносливости спортсмена: Учеб.-метод. пос. – Киев: КГИФК, 1992. – 43 с.
20. Положение о допустимых танцах и фигурах в латиноамериканской и европейской программе: Союз танцевального спорта России, 2015г, 10 сПеречень фигур по классам в европейской программе:- Союз танцевального спорта России, 2015г,15с.
21. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: Владос-Пресс, 2002. -608 с.
22. Современный бальный танец: Пособие для студентов институтов культуры / Под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. – М.: Просвещение, 1998. – 365с.
23. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии: учебное пособие. – М.: Просвещение, 1999. – 264с.
24. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. Краткий курс. – СПб.: Питер, 2006. – 208 с., ил.
25. Сухомлинский А.: Биобиблиография / Сост. А.И. Сухомлинская, О.В. Сухомлинская. — К.: Рад. шк., 1987.— 255 с.
26. Фарфель В.С. Физиологические основы классификации физических упражнений//Физиология мышечной деятельности, труда и спорта: В серии: руководство по физиологии. – Л.:Наука, 1969, 425-439.
27. Фарфель В.С. Физиологические основы классификации физических упражнений//Физиология мышечной деятельности, труда и спорта: В серии: руководство по физиологии. – Л.:Наука, 1969, 425-439.
28. Физиология человека : учеб. для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов / под общ. ред. В. И. Тхоревского. – М. : Физкультура, образование, наука, 2001. – 492 с.
29. Физиология человека : учеб. для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов / под общ. ред. В. И. Тхоревского. – М. : Физкультура, образование, наука, 2001. – 492 с.
30. «Technique of Ballroom Dancing» – Guy Howard, 6-е издание, 2011 год.

VII. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю систему спортивной подготовки целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, особенностями с учётом возрастных возможностей учащихся. При построении системы спортивной подготовки необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. По данным научных исследований и практических наблюдений, способные обучающиеся достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Спортивная подготовка начинающих учащихся, в отличие от взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

а) Учебно-тренировочные занятия на этапе начальной спортивной подготовки не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата. Важна крепкая базовая подготовка обучающегося – танцора и его индивидуальный рост.

б) Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма обучающегося его физическим возрастным особенностям.

в) В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, проводить организацию врачебного и психологического контроля над состоянием здоровья обучающегося-танцора.

С возрастом и подготовленностью обучающегося постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. При этом акцент делается на развитие тех качеств спортсмена, которые непосредственно или косвенно влияют на повышение результата или улучшают условия для восстановления и повышения работоспособности (использование эффекта «переключения» - активного отдыха).

Тренер-преподаватель должен учитывать и сохранять в оптимальных границах все основные составляющие тренировочного занятия:

- подбор упражнений;
- объём и интенсивность нагрузки;
- вариативность нагрузки в каждом упражнении;
- число повторений;
- режим мышечной деятельности и пр.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. МБУДО СШ обеспечивает непрерывный, в течение календарного года, учебно-тренировочный процесс. Учебно-тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 1 сентября. Количеству часов установленной учебно-тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами-преподавателями учебно-тренировочных занятий. Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на обучающегося, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства учащегося-восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между:

- внешними и внутренними факторами;
- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Танцор должен находиться в состоянии оптимальной готовности

во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже прошли;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической.

В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.); структура тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам, структура тренировки и общими условиями жизнедеятельности обучающегося. Режим жизни танцора, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения учебно-тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине, объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

- координационной сложности.

При распределении учебно-тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

7.1. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными данной программой.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех астрономических часов, в группах, где нагрузка составляет более 20 часов в неделю - четырех астрономических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех часов.

На всех этапах подготовки после 45-60 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, психологической работы и другой деятельности направленной на формирование духовно- нравственное и интеллектуальное развитие обучающегося.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений.

Во время подготовки и участия в соревнованиях, рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками учащихся на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 1-2 дня до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

Выступления обучающихся на очередных соревнованиях своевременно, и желательно, тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесет вреда. Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого этапа подготовки есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить обучающегося к каждому из соревнований технически и морально – психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров-преподавателей могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп учащихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера-преподавателя к решению задач учебно-тренировочного процесса. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного в данной спортивной группе.

7.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся, условия проведения учебно-тренировочных занятий, а также учитывая чувствительные периоды развития физических качеств (Таблица № 27)

Таблица № 27

Сенситивные периоды (возраст) развития физических качеств

Физические качества	Этапы	Мальчики (лет)	Девочки (лет)
Гибкость		10-13	10-13
Силовые качества	I этап	9-10	7-10
	II этап	13	13
Силовая выносливость	I этап	9-10	7-8
	II этап	12	11
Скоростно-силовые		12-13	9-13
Быстрота двигательной реакции		9-11	8-10

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы обучающихся, так и для одного учащегося.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающегося, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития обучающегося данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер-преподаватель, совместно с обучающимися на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

7.3. Структура годичного цикла

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящен учебно-тренировочный процесс.

Годичный цикл подготовки танцоров строится с учётом календаря соревнований, специфики вида спорта, уровня подготовленности обучающегося, особенностей развития его спортивной формы.

Для групп учебно-тренировочного этапа год состоит из сдвоенного цикла: осенне-зимнего - около 5 месяцев (август - декабрь) и весенне-летнего – 6 месяцев (январь - июнь), а также переходного периода 3 - 4 недели (июль).

Осенне-зимний цикл делится на этапы осенне-зимний подготовительный (август - октябрь) и специально-подготовительный (ноябрь - декабрь). В этот цикл входит и соревновательный период (ноябрь - декабрь).

Весенне-летний цикл включает этапы основных соревнований (январь - март) и специально-подготовительный (апрель - июнь).

Значимость данного цикла заключается в том, что участие в многочисленных соревнованиях в течение года улучшает подготовленность танцоров и позволяет более качественно и регулярно контролировать учебно-тренировочный процесс.

Для высококвалифицированных обучающихся вариант годичного построения тренировки, который состоит из нескольких (до четырех) коротких циклов по 3 - 4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является участие учащегося во многих соревнованиях в течение года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними, а главная особенность - волнообразное изменение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года.

В обоих вариантах построения годичного цикла подготовительный период состоит из двух этапов - общеподготовительного и специально-подготовительного. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов). Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;
- развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к танцевальному виду спорта;
- совершенствование техники и разработка элементов тактики;
- улучшение моральных и волевых качеств;
- повышение уровня знаний в области теории и методики.

Соревновательный период направлен на достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований. Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, применительно к танцевальному виду спорта;
- упрочение навыка в спортивной технике;
- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;
- повышение уровня теоретических знаний;

В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия обучающегося в соревнованиях).

План физкультурных и спортивных мероприятий

Таблица № 27

Месяц	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Место проведения
сентябрь		- Областные, региональные турниры по танцевальному спорту - Всероссийские соревнования	- Всероссийские соревнования - Региональные турниры по танцевальному спорту	- Всероссийские соревнования - Международные соревнования	По назначению
октябрь	- Городские, областные турниры по танцевальному спорту	- Областные, региональные турниры по танцевальному спорту - Всероссийские соревнования	- Всероссийские соревнования - Региональные турниры по танцевальному спорту	- Всероссийские соревнования - Международные соревнования	По назначению
ноябрь	- Городские, областные турниры по танцевальному спорту	- Областные, региональные турниры по танцевальному спорту - Всероссийские соревнования г.	- Всероссийские соревнования - Региональные турниры по танцевальному спорту	- Всероссийские соревнования - Международные соревнования	По назначению
декабрь	- Городские, областные турниры по танцевальному спорту	- Областные, региональные турниры по танцевальному спорту - Всероссийские соревнования .	- Всероссийские соревнования - Региональные турниры по танцевальному спорту	- Всероссийские соревнования - Международные соревнования	По назначению
январь	- Городские, областные турниры по танцевальному спорту	- Областные, региональные турниры по танцевальному спорту; - Всероссийские соревнования.	- Всероссийские соревнования; - Региональные турниры по танцевальному спорту - Первенство России	- Чемпионат России; - Первенство России	По назначению
февраль	- Городские, областные турниры по танцевальному спорту	- Первенство России Региональные турниры по танцевальному спорту; - Всероссийские соревнования;	- Региональные турниры по танцевальному спорту; - Всероссийские соревнования; - Международные соревнования.	- Всероссийские соревнования; - Международные соревнования.	По назначению
март	- Городские, областные турниры по	- Первенство России - Региональные турниры по	- Первенство России -- Региональные турниры по	- Кубок России - Всероссийские соревнования;	По назначению

	танцевальном у спорту	танцевальному спорту; - Всероссийские соревнования;	танцевальному спорту; - Всероссийские соревнования; - Международные соревнования	-Международные соревнования.	
апрель	- Городские, областные турниры по танцевальному спорту	- Региональные турниры по танцевальному спорту; - Всероссийские соревнования;	- Чемпионат России; -- Региональные турниры по танцевальному спорту; - Всероссийские соревнования; - Международные соревнования	- Всероссийские соревнования; - Международные соревнования.	По назначению
май	- Городские, областные турниры по танцевальному спорту	- Региональные турниры по танцевальному спорту; - Всероссийские соревнования.	-- Региональные турниры по танцевальному спорту; - Всероссийские соревнования.	- Всероссийские соревнования - Международные соревнования	По назначению
июнь		- Всероссийские соревнования г.Сочи	-- Всероссийские соревнования.	- Всероссийские соревнования - Международные соревнования	По назначению
август			- Международные соревнования.	- Международные соревнования.	По назначению

7.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект тренировки обучающегося не может быть отделен от социологического и нравственного аспектов этого единого процесса. Психологический аспект имеет два основных направления:

- выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающихся, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

- содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс формирования личностных свойств и качеств.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, внушение, убеждение направленные на достижение поставленной цели, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

Психологическая подготовка юных танцоров состоит из:

- общей психологической подготовки (круглогодичной);
- психологической подготовки к соревнованиям;
- управление нервно - психологическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка - к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная предсоревновательная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления психическим состоянием обучающегося снимается нервно - психическое напряжение, восстанавливается психическая работа способность после тренировок, соревновательных нагрузок, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Регуляция эмоциональных состояний осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения внимания на другие действия и ряда иных средств. Для этой цели используется также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях начальных групп основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного танцора трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результата выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психологических воздействий:

- в подготовительном периоде подбираются средства и методы психологических воздействий, связанные с развитием интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержание общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств, специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

- в соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, развития внимания, достижение специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психологического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от индивидуальных особенностей личности спортсмена, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных.

7.5 Духовно-нравственное развитие спортсменов.

Возрастание роли физической культуры как средство формирования юных танцоров обуславливает повышение требований к работе спортивных школ в нравственном развитии обучающихся. При этом, важным условием успешной работы с юными танцорами является единство воздействий, направленных на формирование личности юного танцора - итог комплексного влияния факторов социальной системы формирования, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива тренеров-преподавателей.

Главной задачей в занятиях с юными учащимися является формирование высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия. Важную роль в нравственном формировании юных обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для развития этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность формирования юных танцоров определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи учебно-тренировочного процесса и общего формирования нравственного развития.

Формирование дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренера-преподавателя. Важно с самого начала спортивных занятий спортивное трудолюбие, способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного танцора, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными танцорами все более важное значение приобретает интеллектуальное развитие, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и др. дисциплин. В целях эффективности, тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными танцорами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное совершенствование основных двигательных умений и навыков.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных танцоров принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного формирования является поощрение юного танцора - выражение положительной оценки его действий и поступков. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воздействия является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий юного танцора. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должно основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у обучающегося, как естественны колебания его работоспособности. В этих случаях большое мобилизирующее значение имеет дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного танцора к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: к новому коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами формирования волевых качеств у юного танцора

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «танцевальный спорт»

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2,5	3	3,5	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		10-20	10-20	8-16	8-16	2-12	2-8
1.	Физическая подготовка:	92	126	130	207	316	336
	Общая физическая подготовка	70	70	60	98	133	131
	Специальная физическая подготовка	22	56	70	109	183	205
2.	Техническая подготовка	102	118	199	157	259	303
3.	Тактическая подготовка	-	4	10	25	31	37
4.	Психологическая подготовка	3	9	10	21	45	50
5.	Теоретическая подготовка	6	10	10	25	30	34
6.	Аттестация	2	3	2	5	4	4
7.	Соревновательная деятельность (вне сетки часов./кол.)	2	6	20	26	50	74
8.	Инструкторская практика	-	-	2	5	17	20
9.	Судейская практика	-	-	2	5	17	17
10.	Восстановительные мероприятия	1	3	2	7	14	26
11.	Медицинское обследование	1	3	2	3	3	7
Вариативная часть, формируемая МБУДО СШ Вероника							
Самоподготовка (в летний период)		27	36	48	60	96	108
12.	Работа по индивидуальным планам	22	26	33	40	71	78
13.	Интегральная подготовка (концертная деятельность, актерское мастерство)	5	10	15	20	25	30
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	936

*-Судейская практика - принимает участие в судействе учебно-тренировочных и соревновательных танцах, в судействе соревнований в роли помощника тренер-преподавателя.

* Инструкторская практика – принимает участие в проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения
спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт**

№ п/п	Наименование оборудования, 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) 1,0 – 5,0 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 наименовании слова «европейская программа», «латиноамериканская программа», «двоеборье»			
21	Паркет (паркетная доска) (от 162 м ²)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг»			
22	Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, мазонит или синтетическое – тип «линолеум») (от 96 м ²)	комплект	1

**Спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количеств о	срок эксплуатаци и (лет)	количеств о	срок эксплуатаци и (лет)	количеств о	срок эксплуатаци и (лет)	количеств о	срок эксплуатаци и (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Утяжелители для рук	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "Европейская программа"	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "Латиноамериканская программа"	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1

	"брейкинг"										
8.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Наколенники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
11	Налокотники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
12	Напульсники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
13	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
14	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «Европейская программа»	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
16	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «Латиноамериканская программа»	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
17	Обувь для спортивной дисциплины «брейкинг»	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
18.	Футболка	штук	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1

**ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР
ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА**

- 1) Перечень фигур европейской программы.
МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

№ п/п	Английское название	Русское название
№ п/п	Английское название	Русское название
Класс мастерства «Е»		
1.	RF Closed Change (Natural to Reverse) (Closed Change on RF [4])	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)
2.	LF Closed Change (Reverse to Natural) (Closed Change on LF [4])	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)
3.	Natural Turn	Правый поворот
4.	Reverse Turn	Левый поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
8.	Natural Turnwith Hesitation (Hesitation Change)	Правый поворот с хезитейшн (Перемена хезитейшн)
9.	Hesitation Change (в редакции [4]) (см. примечание)	Перемена хезитейшн (в редакции [4])
10.	Reverse Corte	Левое кортэ
11.	Back Whisk	Виск назад
12.	Outside Change	Наружная перемена
13.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
14.	Weave in Waltz Time (Basic Weave)	Плетение в ритме вальса (Основное плетение)
15.	Weave (Weave from PP)	Плетение (Плетение из ПП)
16.	Backward Lock Step (Back Lock) (Man and Lady) (Backward Lock [4])	Лок стэп назад (Лок назад) (мужчина и дама)
17.	Progressive Chasse to L [4]	Поступательное шассе ВЛ
Класс мастерства «D»		
18.	Closed Telemark (Telemark [4])	Закрытый телемарк (Телемарк)
19.	Open Telemark (Telemark to PP [4])	Открытый телемарк, (Телемарк в ПП)
20.	Closed Impetus Turn (*)	Закрытый импетус поворот

	(Impetus [4])	(Импетус)
21.	Open Impetus Turn (*) (Impetus to PP [4])	Открытый импетус поворот (Импетус в III)
22.	Cross Hesitation (Cross Hesitation from PP [4])	Кросс хезитейшн (Кросс хезитейшн из III)
23.	Wing (Wing from PP [4])	Крыло (Крыло из III)
24.	Closed Wing (Wing [4])	Закрытое крыло (Крыло)
25.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
26.	Outside Spin	Наружный спин
27.	Turning Lock to Left (Turning Lock) (Reverse Turning Lock [4])	Поворотный лок влево (Поворотный лок)
28.	Turning Lock to Right (Natural Turning Lock [4])	Поворотный лок вправо
29.	Reverse Pivot	Левый пивот
30.	Drag Hesitation	Дрэг хезитейшн
Класс мастерства «С»		
31.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
32.	Hover Corte (см. примечание)	Ховер кортэ
33.	Fallaway Whisk	Фоллевэй виск
34.	Fallaway Natural Turn	Фоллевэй правый поворот
35.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
36.	Quick Natural Spin Turn (см. примечание)	Быстрый правый спин поворот
37.	Passing Natural Turn (в редакции [1])	Проходящий правый поворот из III
38.	Open Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)	Открытый правый поворот (в редакции [4])
39.	Running Finish	Бегущее окончание
40.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
41.	Curved Feather	Изогнутое перо
42.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из III
43.	Curved Feather to Back Feather	Изогнутое перо в Перо назад
44.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
45.	Running Weave from PP [4]	Бегущее плетение из III
46.	Overturned Running Spin Turn [4]	Бегущий спин поворот с большей степенью поворота
47.	Outside Swivel [4]	Наружный свивл
48.	Bounce Fallaway Weave Ending [4]	Баунсфоллевэйсплетение-окончанием
49.	Quick Open Reverse [4]	Быстрый открытый левый

2) ТАНГО (TANGO)

№ п/п	Английское название	Русское название
Класс мастерства «D»		
1.	Walk (**) (Tango Walk [4])	Ход (Ход танго)
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3.	Progressive Link	Поступательное звено
4.	Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure (**) (см. примечание) (Tap — Alternative Entries to PP [4])	Альтернативные методы выхода в ПП (Тэп — Альтернативный выход в ПП)
5.	Closed Promenade	Закрытый променад
6.	Open Finish (**)	Открытое окончание
7.	Open Promenade	Открытый променад
8.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама — сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)
9.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама — в линию (с закрытым или с открытым окончанием)
10.	Basic Reverse Turn (см. примечание)	Основной левый поворот
11.	Basic Reverse Turn (в редакции [4]) (см. примечание)	Основной левый поворот (в редакции [4])
12.	Quick Reverse Turn [4] (см. примечание)	Быстрый левый поворот
13.	Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге
14.	Natural Rock Turn (Rock Turn)	Правый рок-поворот (рок-поворот)
15.	Back Corte	Кортэ назад
16.	Rock on RF (Rock Back on RF)	Рок на ПН (рок назад на ПН)
17.	Rock on LF (Rock Back on LF)	Рок на ЛН (рок назад на ЛН)
18.	Natural Twist Turn (Natural Twist Turn from PP [4])	Правый твист-поворот (Правый твист-поворот и ПП)
19.	Natural Twist Turn (from Closed Position) [4]	Правый твист-поворот из закрытой позиции
20.	Natural Promenade Turn (Natural Turn from PP [4])	Правый променадный поворот (Правый поворот из ПП)
21.	Promenade Link, including Reverse Promenade Link [2] (Promenade Link Turned to Right, Promenade Link Turned to Left	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево [2] (Променадное звено с поворотом ВП, Променадное звено с

	[4])	поворотом ВЛ)
22.	Four Step	Фо-степ
23.	Brush Tap	Браш-тэп
24.	Outside Swivel - Outside Swivel to Right (Outside Swivel, Method 1) - Outside Swivel to Left (Outside Swivel, Method 2) - Reverse Outside Swivel (Reverse Outside Swivel, Method 3 and Method 4)	Наружный свивл - Наружный свивл вправо (Наружный свивл, метод 1) - Наружный свивл влево (Наружный свивл, метод 2) - Наружный свивл в повороте влево (Наружный свивл в повороте влево, методы 3 и 4)
25.	Fallaway Promenade (Fallaway in Promenade [4])	Фоллевэй променад (Фоллевэй в променад)
26.	Four Step Change	Фо-степ перемена
27.	Back Open Promenade	Открытый променад назад
28.	Five Step (Mini Five Step [4])	Файв-степ (Мини-файв-степ)
29.	Reverse Five Step (Five Step [4])	Файв-степ в повороте влево (Файв-степ)
30.	Whisk	Виск
31.	Back Whisk	Виск назад
32.	Fallaway Four Step	Фоллевэй фо степ
Класс мастерства «С»		
33.	Chase	Чейс
34.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллевэй и слип пивот
35.	Closed Telemark	Закрытый телемарк
36.	Open Telemark (Telemark to PP [4])	Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
37.	Outside Spin	Наружный спин
38.	Passing Natural Turn (Open Natural Turn[4])	Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)
39.	Reverse Pivot	Левый пивот
40.	In — Out [4]	Ин — Аут

3) ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

№ п/п	Английское название	Русское название
Класс мастерства «Е»		
1.	Natural Turn	Правый поворот
Классы «D» и «C»		
2.	Reverse Turn	Левый поворот
3.	RF Forward Change Step — Natural to Reverse	Перемена вперед с ПН — из правого поворота в левый
4.	LF Forward Change Step — Reverse	Перемена вперед с ЛН — из левого

	to Natural	поворота в правый
5.	LF Backward Change Step — Natural to Reverse	Перемена назад с ЛН — из правого поворота в левый
6.	RF Backward Change Step — Reverse to Natural	Перемена назад с ПН — из левого поворота в правый

4) МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ (FOXTROT)

№ п/п	Английское название	Русское название
Класс мастерства «С»		
1.	Feather Step	Перо (Перо шаг)
2.	Reverse Turn	Левый поворот
3.	Reverse Turn (в редакции [4]) (см. примечание)	Левый поворот (в редакции [4])
4.	Three Step	Тройной шаг
5.	Natural Turn	Правый поворот
6.	Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)	Правый поворот (в редакции [4])
7.	Heel Pull Finish (в редакции [4])	Окончание каблучный пулл (в редакции [4])
8.	Closed Impetus Turn (*) (Impetus [4])	Закрытый импетус поворот (Импетус)
9.	Feather Finish	Перо-окончание
10.	Feather Ending	Перо из ПП
11.	Reverse Wave	Левая волна
12.	Weave (Basic Weave)	Плетение (Основное плетение)
13.	Basic Weave, включая вариант Extended Basic Weave (в редакции [4]) (см. примечание)	Основное плетение, включая вариант Продолженное основное плетение (в редакции [4])
14.	Change of Direction	Смена направления
15.	Natural Weave (включая вариант Extended Natural Weave [4])	Правое плетение (включая вариант Продолженное правое плетение [4])
16.	Closed Telemark (Telemark [4])	Закрытый телемарк (Телемарк)
17.	Open Telemark (Telemark to PP [4])	Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
18.	Passing Natural Turn from PP (Open Natural Turn from PP) (см. примечание к редакции [4])	Проходящий правый поворот из ПП (Открытый правый поворот из ПП)
19.	Open Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)	Открытый правый поворот (в редакции [4])
20.	Outside Swivel	Наружный свивл

21.	Open Impetus Turn (*) (Impetus to PP [4])	Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)
22.	Weave from PP (включая вариант Extended Weave from PP [4])	Плетение из ПП (включая вариант Продолженное плетение из ПП [4])
23.	Top Spin	Топ спин
24.	Natural Telemark	Правый телемарк
25.	Hover Feather	Ховер перо
26.	Hover Telemark	Ховер телемарк
27.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave from PP [4])	Быстрое правое плетение из ПП (Бегущее плетение из ПП)
28.	Natural Twist Turn	Правый твист поворот
29.	Quick Open Reverse Turn	Быстрый открытый левый поворот
30.	Quick Open Reverse Turn (в редакции [4])	Быстрый открытый левый поворот (в редакции [4])
31.	Reverse Pivot	Левый пивот
32.	Hover Cross	Ховер кросс
33.	Curved Feather	Изогнутое перо
34.	Back Feather	Перо назад
35.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
36.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллевэй и слип пивот
37.	Lilting Fallaway with Weave Ending (Bounce Fallaway with Weave Ending)	Баунс фоллевэй с плетение-окончанием
38.	Natural Zig-Zag from PP	Правый зигзаг из ПП
39.	Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна
40.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
41.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
42.	Natural Hover Telemark	Правый ховер телемарк
43.	Outside Spin	Наружный спин
44.	Outside Change	Наружная перемена
45.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
46.	Running Finish	Бегущее окончание
47.	Hover Corte	Ховер кортэ
48.	Whisk	Виск
49.	Back Whisk	Виск назад

5) КВИКСТЕП (QUICKSTEP)

№ п/п	Английское название	Русское название
Класс мастерства «Е»		
1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево
3.	Natural Turn at a corner (Natural Turn)	Правый поворот на углу зала (Правый поворот)
4.	Natural Turn (в редакции [4])	Правый поворот

	(см. примечание)	(в редакции [4])
5.	Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот
6.	Natural Pivot [4]	Правый пивот
	(см. примечание)	
7.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
8.	Natural Turn with Hesitation	Правый поворот с хезитейшн
9.	Hesitation Change [4]	Перемена хезитейшн
	(см. примечание)	
10.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
	(Progressive Chasse to L [4])	(Поступательное шассе ВЛ)
11.	Forward Lock Step (Forward Lock)	Лок-степ вперед (Лок вперед)
12.	Backward Lock Step (Back Lock)	Лок-степ назад (Лок назад)
13.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
14.	Reverse Turn (Chasse Reverse Turn)	Левый поворот (Левый шассе поворот)
15.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
16.	Running Finish	Бегущее окончание
	(см. примечание)	
17.	Natural Turn Backward Lock Step	Правый поворот, лок-степ назад,
	Running Finish (*)	бегущее окончание
18.	Cross Chasse	Кросс шассе
19.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
20.	Outside Change	Наружная перемена
21.	V6	Ви 6
Класс мастерства «D»		
22.	Closed Impetus Turn (*)	Закрытый импетус поворот
	(Impetus [4])	(Импетус)
23.	Reverse Pivot	Левый пивот
24.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
25.	Quick Open Reverse Turn (*)	Быстрый открытый левый поворот
	(Open Reverse Turn [4])	(Открытый левый поворот)
26.	Running Right Turn	Бегущий правый поворот
	(Running Natural Turn [4])	
27.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
28.	Closed Telemark	Закрытый телемарк
	(Telemark [4])	(Телемарк)
29.	Zig Zag Backward Lock Step	Зигзаг, лок-степ назад, бегущее
	Running Finish (*)	окончание
30.	Zig Zag (в редакции [4])	Зигзаг (в редакции [4])
	(см. примечание)	
31.	Whisk [4]	Виск
32.	Back Whisk [4]	Виск назад
33.	Weave from PP [4]	Плетение из ПП
34.	Wing [4]	Крыло
	(см. примечание)	

35.	Wing from PP [4] (см. примечание)	Крыло из ПП
Класс мастерства «С»		
36.	Change of Direction	Смена направления
37.	Drag Hesitation [4]	Дрэг хезитейшн
38.	Cross Swivel	Кросс свивл
39.	Fishtail	Фиштейл
40.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
41.	Hover Corte	Ховер кортэ
42.	Tipsy to Right	Типси вправо
43.	Tipsy to Left	Типси влево
44.	Rumba Cross	Румба кросс
45.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
46.	Open Impetus Turn (Impetus to PP [4])	Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)
47.	Open Telemark (Telemark to PP [4])	Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
48.	Outside Spin	Наружный спин
49.	Passing Natural Turn	Проходящий правый поворот из ПП
50.	Open Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)	Открытый правый поворот (в редакции [4])
51.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллевэй и слип пивот
52.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
53.	Natural Turning Lock (в редакции [4], см. примечание)	Поворотный лок вправо (в редакции [4])
54.	Curved Feather	Изогнутое перо
55.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
56.	Natural Fallaway Turn[4]	Правый фоллевэй поворот
57.	Running Spin Turn[4]	Бегущий спин поворот

ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР
ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

2.7. Перечень фигур латиноамериканской программы:

1) САМБА (SAMBA)

№ п/п	Английское название	Русское название
Класс мастерства «Е»		
1.	Basic Movements: – Natural – Reverse – Progressive	Основные движения: – с ПН – с ЛН – поступательное

	– Side – Outside	– в сторону – наружное
2.	Rhythm Bounce	Ритм баунс
3.	Samba Whisks to Left or to Right (Whisks)	Самба виски влево или вправо (Виски)
4.	Volta Spot Turn for Lady to Right or Left (Whisks with Lady's Underarm Turn) (Underarm Turn Turning R to L [3])	Вольта поворот дамы на месте вправо или влево (Виски с поворотом дамы под рукой)
5.	Promenade Samba Walks (Samba Walks in PP)	Променадный самба ход (Самба ход в ПП)
6.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
7.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
8.	Travelling Botafogos (Travelling Botafogos Forward)	Ботафого в продвижении вперед
9.	Travelling Bota Fogos Back (**) (Travelling Botafogo Backward to PP [3])	Бота фого в продвижении назад (Бота фого в продвижении назад, заканчивая в ПП)
10.	Shadow Botafogos (Criss Cross Botafogos) (*)	Теневые ботафого (Крисс кросс бота фого)
11.	Promenade Botafogo (Botafogos to Promenade and Counter Promenade Position) (Promenade to Counter Promenade Botafogos [3])	Променадная ботафого (Бота фого в променад и контр променад)
12.	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)
13.	Travelling Voltas to Right or Left (Criss Cross Voltas)	Вольта в продвижении вправо и влево (Крисс кросс вольта)
14.	Solo Volta Spot Turn (*)	Сольный вольта поворот на месте
15.	Continuous Solo Spot Volta Turning L or R [3]	Непрерывный сольный вольта поворот на месте ВЛ или ВП
16.	Continuous Volta Spot Turn to Right or Left (Maypole)	Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мейпоул)
17.	Reverse Turn (см. примечание)	Левый поворот
Класс мастерства «D»		
18.	Corta Jaca	Корта джака
19.	Close Rocks on Right Foot and Left Foot (Closed Rocks)	Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)
20.	Open Rocks to Right and Left (Open Rocks)	Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)
21.	Backward Rocks on RF and LF (Back Rocks)	Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)

22.	Plait	Коса
23.	Rolling off the Arm	Раскручивание
24.	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
25.	Three Step Turn for Lady (Double Spiral Turn [3]) (см. примечание)	Спиральный поворот дамы на трёх шагах (Двойной спиральный поворот)
26.	Samba Locks in Open CPP or in Open PP (*) (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)
27.	Samba Side Chasses	Самба шассе в сторону
28.	Dropped Volta	Дропнт вольта
Класс мастерства «С»		
29.	Methods of Changing Feet (Foot Changes)	Методы смены ног (Смены ног)
30.	Foot Change Methods (в редакции [3])	Методы смены ног (в редакции [3])
31.	Bota fogos in Shadow Position	Ботафого в теневой позиции
32.	Travelling Voltas in Shadow Position (*)	Вольта в продвижении в теневой позиции
33.	Dropped Volta in Shadow Position	Дропнт вольта в теневой позиции
34.	Shadow Circular Volta(**)	Вольта по кругу в теневой позиции
35.	Corta Jaca in Shadow Position	Корта джака в теневой позиции
36.	Same Position Corta Jaca (в редакции [3])	Корта джака с одноименных ног (в редакции [3])
37.	Additional Figures and Actions that may be used in Right Side Same or Right Diagonal Same Position (в редакции [3]): - Stationary Samba Walks - Promenade Samba Walks - Carioca Runs - Side Samba Chasse - Samba Whisk to R and L - Rhythm Bounce	Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в правой теневой позиции (в редакции [3]): - Самба ход на месте - Променадный самба ход - Кариока ранс - Самба шассе в сторону - Самба виск ВП и ВЛ - Ритм баунс
38.	Contra Bota fogos (*) (Same Foot Bota fogos [3])	Контра бота фого (Ботафого с одноименных ног)
39.	Circular Voltas to Right or Left (Roundabout)	Вольта по кругу вправо или влево (Карусель)
40.	Solo Circular Voltas Turning R or L [3]	Сольная вольта по кругу в повороте ВП или ВЛ
41.	Natural Roll	Правый ролл
42.	Reverse Roll (**)	Левый ролл
43.	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променад и контрпроменад
44.	Drag	Дрэг

45.	Cruzados Walks in Shadow Position(*)	Крузадо шаги в теневой позиции
46.	Cruzados Locks in Shadow Position (*)	Крузадо локи в теневой позиции
47.	Continuous Cruzado Locks [3]	Непрерывные крузадо локи
48.	Carioca Runs (в редакции [1-1])	Кариока ранс (в редакции [1-1])
49.	Carioca Runs (в редакции [3])	Кариока ранс (в редакции [3])

2) ЧА-ЧА-ЧА (ЧА ЧА ЧА)

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

19.	Alemana	Алемана
20.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
Класс мастерства «D»		
21.	Cross Basic (см. примечание)	Кросс бэйсик
22.	Reverse Top	Левый волчок
23.	Opening Out from Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
24.	Curl	Локон
25.	Spiral(**)	Спираль
26.	Rope Spinning (в редакции [2-2] и [3])	Роуп спиннинг
27.	Aida (в редакции [2-2] и [3])	Аида
28.	Cuban Break в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): – Cuban Break in Open Position, — Cuban Break in Open CPP	Кубинский брейк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): – Кубинский брейк в открытой позиции, — Кубинский брейк в открытой контр ПП
29.	Split Cuban Break в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): – Split Cuban Break in Open CPP; – Split Cuban Break from Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брейк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): – Дробный кубинский брейк в открытой контр ПП; – Дробный кубинский брейк из открытой контр ПП и открытой ПП
30.	Chase (**)	Чейс
31.	Opening Out to Right в редакции [1-2]	Усложненное раскрытие вправо
32.	Advanced Hip Twist – Close Hip Twist в редакции [1-2] – Advanced Hip Twist в редакции [2-2]	Усложненный хип твист
33.	Turkish Towel	Турецкое полотенце
Класс мастерства «C»		
34.	Guapacha Timing (“whappacha”)	Ритм «гуапача»
35.	ChaChaChasessand Alternatives: — Runaway Chasse — Time Step Chasse [3] — Whisk Chasse [3]	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: — Ранавей шассе (Бегущее шассе) — Тайм степ шассе — Виск шассе
36.	Close Hip Twist Spiral (Hip Twist Spiral)	Закрытый хип твист со спиральным окончанием (Хип твист со спиральным окончанием)
37.	Open Hip Twist Spiral (Development of Hip Twist Spiral)	Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием)

38.	Sweetheart	Возлюбленная
39.	Follow My Leader (в редакции [1-1] и [2-2])	Следуй за мной (в редакции [1-1] и [2-2])
40.	Follow My Leader (в редакции [3])	Следуй за мной (в редакции [3])
41.	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
42.	Continuous Circular Hip Twist	Непрерывный хип твист по кругу
43.	Overtured Lock Ending [3]	Окончание — лок с большей степенью поворота
44.	Continuous Overtured Lock [3]	Непрерывный лок с большей степенью поворота
45.	Swivel from Overtured Lock [3]	Свивл из лока с большей степенью поворота
46.	Swivel Hip Twist [3]	Свивл хип твист
47.	Swivels [3]	Свивлы
48.	Walks and Whisks [3] (см. примечание)	Шаги и виски
49.	Methods of Changing Feet (Foot Changes) (в редакции [1-1] и [2-2])	Методы смены ног (Смены ног) (в редакции [1-1] и [2-2])
50.	Methods of Changing Feet (в редакции [3]): — Simple Foot Change — Method 1 — Chasse to R side Link — Method 2 — Lock to R Side Link — Method 3 — Link to Open OPP Pos — Method 4 — Link to Fan L Angle — Method 5 — Syncopated R Side Link Additional Methods of Changing Feet [3] (см. Примечание)	Методы смены ног (в редакции [3]): — Простая смена ног — Метод 1 — Шассе в П боковую позицию — Метод 2 — Лок в П боковую позицию — Метод 3 — Звено в лицевую позицию — Метод 4 — Звено в верную позицию — Метод 5 — Синкопированное звено в П боковую позицию Дополнительные возможности смены ног (см. примечание)

3) РУМБА (RUMBA)

№ п/п	Английское название	Русское название
Класс мастерства «D»		

1.	Basic Movement (Closed Basic Movement) (Close Basic Movement [3])	Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)
2.	Open Basic Movement (в редакции [2-1] и [3])	Основное движение в открытой позиции
3.	Alternative Basic Movements (*)	Альтернативные основные движения
4.	Progressive Walks Forward or Back (*)	Поступательные шаги вперед или назад
5.	Progressive Walks Forward in Right Side Position or in Left Side Position (**)	Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции
6.	Side Steps to Left or Right (**)	Шаги в сторону влево и вправо
7.	Cucarachas	Кукарача
8.	Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
9.	Side Walks and Cucarachas (в редакции [3])	Шаги в сторону и кукарача (в редакции [3])
10.	Fan (см. примечание)	Веер
11.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
12.	Sport Turn to Left or Right	Поворот на месте влево или вправо
13.	Switch Turn to Left or Right (**)	Поворот-переключатель влево или вправо
14.	Underarm Turn to Right or Left (Underarm Turn Turning R or L [3])	Поворот под рукой вправо или влево
15.	Check from Open CPP and Open PP (New York)	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
16.	Shoulder to Shoulder (*)	Плечо к плечу
17.	Hand to Hand	Рука к руке
18.	Natural Top	Правый волчок
19.	Natural Opening Out to Right (в редакции [1-2])	Раскрытие вправо
20.	Natural Opening Out Movement (в редакции [2-1])	Раскрытие вправо
21.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
22.	Close Hip Twist (*)	Закрытый хип твист
23.	Alemana	Алемана
24.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
25.	Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие
26.	Advanced Hip Twist (**)	Усложненный хип твист
27.	Reverse Top	Левый волчок
28.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
29.	Fallaway (Aida)	Фоллэвэй (Аида)
30.	Cuban Rocks, счет «2.3.41»	Кубинские роки, счет «2.3.41»
31.	Spiral	Спираль
32.	Curl	Локон

33.	Rope Spin (Rope Spinning)	Роуп спин (Роуп спиннинг)
34.	Fencing (Fencing to Spin [3]) (см. примечание)	Фенсинг (Фенсинг со спин-окончанием)
35.	Sliding Doors	Скольльзящие дверцы
36.	Advanced Sliding Doors [3]	Усложненные скольльзящие дверцы
Класс мастерства «С»		
37.	Habanera Rhithm (см. примечание)	Хабанера-ритм
38.	Progressive Walks Forward in Shadow Position (Kiki Walks)	Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)
39.	Syncopated Cuban Rocks	Синкопированные кубинские роки
40.	Three Threes	Три тройки
41.	Three Alemanas	Три алеманы
42.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист
43.	Continuous Circular Hip Twist (Circular Hip Twist)	Непрерывный хип твист по кругу (Хип твист по кругу)
44.	Runaway Alemana	Ранавей алемана (Бегущая алемана)
45.	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
46.	Swivels [3]	СВИВЛЫ
47.	Overtuned Basic [3]	Основное движение с большей степенью поворота

4) ПАСОДОБЛЬ (PASO DOBLE)

№ п/п	Английское название	Русское название
Класс мастерства «С»		
1.	Appel	Аппель
2.	Syncopated Appel	Синкопированный аппель
3.	Sur Place	На месте
4.	Basic Movement	Основное движение
5.	March	Марш
6.	Chasse to Right	Шассе вправо
7.	Chasse to Left	Шассе влево
8.	Chasse to Left ended to PP	Шассе влево, законченное в ПП
9.	Elevations to Left and Right (*)	Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема
10.	Attack (в редакции [1-1] и [3])	Атака
11.	Displacement (also Attack and Attack) (в редакции [2-3] и [3])	Slip Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)
12.	Drag (в редакции [2-3] и [3])	Дрэг
13.	Promenade (Closed Promenade [3])	Close Променадная приставка (Закрытый променад)

14.	Promenade Link (в редакции [2-3] и [3])	Променадное звено
15.	Promenade	Променад
16.	Fallaway Whisk (Ecart)	Фоллевэй виск (Экар)
17.	Huit	Восемь
18.	Separation	Разъединение
19.	Separation to Fallaway Whisk	Разъединение в фоллевэй виск
20.	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
21.	Fallaway Ending to Separation (**)	Фоллевэй-окончание к разъединению
22.	Sixteen	Шестнадцать
23.	Twist (Natural Twist Turn [3])	Твист (Правый твист поворот)
24.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад
25.	Grand Circle	Большой круг
26.	Open Telemark (**)	Открытый телемарк
27.	La Passe	Ла пасс
28.	Banderillas	Бандерильи
29.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
30.	Fallaway Reverse (*)	Левый фоллевэй
31.	Spanish Line (*)	Испанская линия
32.	Flamenco Taps	Фламенко тэпс
33.	Twists	Твисты
34.	Chasse Cape (*)	Шассе плащ
35.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП
36.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
37.	Farol	Фарол
38.	Farol inclusion Fregolina (Fregolina [3])	Фарол, включая Фреголину (Фрэголина)
39.	Coup de Pique (**) (в редакции [2-3])	Удар пикой
40.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги
41.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног
42.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП

5) ДЖАЙВ (JIVE)

№ п/п	Английское название	Русское название
Класс мастерства «Е»		
1.	Alternative to Jive Chasse — Forward Lock; — Backward Lock — Single Step timed S — Tap Step timed QQ	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: — Лок вперед; — Лок назад; — Один шаг, счет «М» — Тэп-степ (Удар-шаг), счет «ББ»

	— Flick Close timed QQ	— Флик-приставка, счет «ББ»
2.	Basic in Place	Основное движение на месте
3.	Basic in Fallaway (Fallaway Rock)	Основное движение из позиции фоллевэй (Фоллевэй рок)
4.	Change of Place Right to Left (*)	Смена мест справа налево
5.	Change of Places Right to Left with Change of Hands (**)	Смена мест справа налево со сменой рук
6.	Change of Place Left to Right (*)	Смена мест слева направо
7.	Change of Places Left to Right with Change of Hands (**)	Смена мест слева направо со сменой рук
8.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9.	Link	Звено
10.	Link (в редакции [3]) (см. Примечание)	Звено (в редакции [3])
11.	Double Link (**)	Двойное звено
12.	Fallaway Throwaway – Fallaway Throwaway (в редакции [1-1]) – Fallaway Throwaway и Overturned Fallaway Throwaway (в редакции [2-5])	Фоллевэй троуэвэй
13.	American Spin	Американский спин
14.	Stop and Go	Стоп энд гоу
15.	Whip	Хлыст
16.	Double Cross Whip (Double Whip)	Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)
17.	Throwaway Whip (*)	Троуэвэй хлыст
18.	Double Whip Throwaway (**)	Двойной хлыст троуэвэй
19.	Toe Hill Swivels (*)	Тоу хил свивлз (Носок — каблук свивлы)
20.	Promenade Walks (Slow and Quick) (Walks)	Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги)
21.	Hip Bump (Left Shoulder Shove) (*)	Удар бедром (Толчок левым плечом)

Класс мастерства «D»

22.	Alternative to Jive Chasse - Jive Ronde Chasse [3] — Running Chasse [3]	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва : - Джайв ронд шассе - Бегущее шассе
23.	Flick Ball Change (Alternatives to of Link)	1.2 Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1–2 фигуры (Звено))
24.	Side Rock [3] (см. примечание)	Сайд рок
25.	Jive Breaks	Брейки в Джайве
26.	Overturned Fallaway Throwaway: — Overturned Fallaway Throwaway (в редакции [1-1]);	Перекрученный фоллевэй троуэвэй

	— Development of Overturned Fallaway Throwaway(в редакции [2-5])	
27.	Overtuned Change of Place Left to Right (*)	Перекрученная смена мест слева направо
28.	Simple Spin	Простой спин
29.	Rock to Simple Spin [3]	Рок в простой спин
30.	Mooch (**)	Муч
31.	Curly Whip	Кёли вип
32.	Reverse Whip	Левый хлыст
33.	Windmill	Ветряная мельница
34.	Chicken Walks	Шаги цыпленка
35.	Rolling off the Arm	Раскручивание
36.	Spanish Arms	Испанские руки
37.	Miami Special(**)	Майами спешал
38.	Flicks into Break	Флики в брейк
39.	Stalking Walks, Flicks and Break (**)	Крадущиеся шаги, флики и брейк
Класс мастерства «С»		
40.	Change of Place Right to Left with Double Spin (*)	Смена мест справа налево с двойным поворотом
41.	Shoulder Spin (**)	Шоулдер спин
42.	Chugging (в редакции [2-5])	Чаггин (в редакции [2-5])
43.	Chugging (в редакции [3])	Чаггин (в редакции [3])
44.	Catapult (**)	Катапульта
45.	The Laird Break	Брэйк Лайерда
46.	Sugar Push [3]	Шуга пуш

Примечания к перечню фигур танца Джайв: