

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«Спортивная школа «Победа»

ПРИНЯТО

Тренерским советом

ГАУ КО «СШ «Победа»

Протокол № 7

«28» 12 2022 года

Директор ГАУ КО «СШ «Победа»
И.А. Фадеева
2022 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Срок реализации: 1 год

г. Калуга, 2022

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Общие положения.....	3
1.2. Характеристика избранного вида спорта.....	3
1.3. Цели и задачи программы.....	4
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
2.1. Учебный план.....	7
2.2. Средства и методы тренировки.....	8
2.3. Теоретическая подготовка.....	10
2.4. Физическая подготовка.....	12
2.5. Техническая подготовка.....	13
2.6. Тактическая подготовка.....	18
2.7. Содержание и методика контрольных испытаний.....	18
2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	20
3. ЛИТЕРАТУРА.....	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

«Спортивно-оздоровительная программа по танцевальному спорту» (далее - Программа) предназначена для организации обучения танцевальному спорту детей в возрасте 6-18 лет в спортивно - оздоровительных группах. Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям баскетболом, выявление одаренных занимающихся. Программа разработана на основе следующих документов:

Предоставление дополнительного образования регулируется Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых

Настоящая программа предназначена для подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных группах, которые организуются в СШ.

1.2. Характеристика избранного вида спорта «танцевальный спорт»

Спортивный танец в нашей стране явление очень популярное и занимает в настоящее время прочное место в системе физического, культурного и эстетического воспитания детей и молодежи.

Танцевальный спорт – это сложно координационный не олимпийский вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения композиции, расширение географии участников Международных соревнований, обострения конкурентной борьбы. Правила соревнований с учетом современных тенденции развития танцевального спорта

предъявляют повышенные требования к технической сложности композиции, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения и исполнения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Танец – вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового танцевального спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

При написании программы были использованы:

нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке танцоров, полученные на основе анализа многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ.

Программа разработана для детей, подростков, молодёжи в возрасте от 6 лет и рассчитана на многолетний процесс. Минимальный возраст зачисления на обучение – 6 лет.

1.4. Цели и задачи программы

Цель – привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального количества детей, подростков и молодёжи формирование знаний, умений, навыков в танцевальном спорте.

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительных группах являются:

- пропаганда танцевального спорта как массовой спортивной дисциплины среди детей;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- соблюдение последовательности, постепенности, непрерывности и заинтересованности в обучении и занятиях данным видом спорта:
 - овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.
 - воспитание трудолюбия и дисциплины;
 - воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие ловкости, гибкости);
 - развитие и совершенствование специальных качеств, необходимых в данном виде спорта: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

Для решения поставленных задач на спортивно-оздоровительном этапе применяются средства общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП); имитационные

упражнения; упражнения, игры, танцевальные движения программы СТСР программы «Начинающие 6 танцев»(медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв).

Вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по танцевальному спорту, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники танцевального спорта, формирование потребности к занятиям данным видом спорта – основная задача на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Целью базовой музыкальной подготовки является не только знакомство с основами музыкальной грамоты и развитие чувства ритма, но и, что очень важно, развитие умения слушать и понимать характер музыкального сопровождения, для того, чтобы в дальнейшем осознанно выражать своими двигательными действиями характер и «интонации» музыки.

Целью базовой хореографической подготовки является выработка культуры движений, умение и навык удержания (постановка) спины, рук, головы, развитие амплитуды движений и силы.

Целью базовой физической подготовки является укрепление здоровья начинающих танцоров, устранение недостатков в уровне физического развития, разносторонняя физическая подготовка и развитие физических способностей, необходимых для овладения техническими элементами.

Целью базовой технической подготовки является овладение основными элементами двигательных действий, из которых складываются соединения (фигуры), а затем, соединение фигур (комбинации).

Содержание спортивно-оздоровительного процесса определяется в соответствии с реализуемой СШ программой по организации и проведению

спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта «танцевальный спорт», и на него не распространяется требования федерального стандарта спортивной подготовки.

Основными пользователями программы по организации и проведению

спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта «танцевальный спорт» являются тренеры спортивной школы, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы.

В таблице 1 приводятся режимы учебно-тренировочной работы.

Таблица 1

Формы и режим реализации учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное и максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
СОГ	7	10-25	4	46	184

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов. Недельный режим учебно-тренировочной работы составляет 4 часа, количество обучающихся в группе – 10-25 человек.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в матчевых встречах; медико-восстановительные мероприятия; контрольные испытания для зачисления на этап начальной подготовки.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях игровыми видами спорта.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В области избранного вида спорта:

овладение общими основами танцевального спорта;

развитие специальных психологических качеств;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных нагрузок;

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебный план

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В **таблице 2** представлен учебный план учебно-тренировочных занятий по командным игровым видам спорта.

Таблица 2

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

Разделы подготовки	Количество часов в год
Общая физическая подготовка	125
Специальная физическая подготовка	37
Теоретическая подготовка	4
ТТМ	18
Общее количество часов в год	184

В **таблице 3** представлено соотношение средств физической и технико-тактической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица 3

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки на этапе подготовки (%)

этап подготовки	Теория	ОФП	СФП	ТТМ
спортивно-оздоровительный	2%	68%	20%	10%

В **таблице 4** представлено влияние физических качеств и телосложения на результативность по командным игровым видам спорта

Таблица 4

Влияние

физических качеств и телосложения на результативность по командным игровым видам спорта

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.2. Средства и методы тренировки

Для решения задач подготовки обучающихся необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях. Спортивная работа в спортивно-оздоровительных группах в СШ проводится на основе данной программы. Программа предназначена для тренеров и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную, воспитательную работу и выполнение нормативов по физической подготовке.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитием специальных физических качеств, повышением интереса к занятиям танцевальным спортом. В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети в возрасте от шести лет (по году рождения), имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и танцевальным спортом с разрешения врача-педиатра. Дети не должны иметь серьезные отклонения в состоянии здоровья. Справка от врача-педиатра – обязательна.

Программа в спортивно-оздоровительных группах состоит из:

общей физической подготовки (далее – ОФП);

специальной физической подготовки (далее – СФП);

техничко-тактического мастерства (далее –ТТМ);

теоретической подготовки по данному виду спорта;

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, на занятиях в спортивно-оздоровительных группах объемы физической и специальной физической подготовки

составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы. Программный материал для практических занятий со спортивно-оздоровительными группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом. Целью этого этапа является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам танцевального движения.

Основными задачами являются:

1. сформировать у детей желание заниматься танцевальным спортом;
2. приобрести навыки танцевального движения, освоение простейших танцевальных движений и композиций;
3. развитие основных физических качеств;
4. содействие эстетическому воспитанию учащихся;
5. формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники танцевального спорта.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях по технической подготовке.

Форма занятий зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является тренировочное занятие. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчленено-конструктивного упражнения.

Структура тренировочного занятия зависит от его основной части. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТП. В этих случаях структура тренировочного занятия будет комплексной.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния занимающегося.

Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах допускаются к соревновательной практике только по личному желанию

2.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - предполагает усвоение знаний по физической культуре и спорту, связанных с методикой обучения спортивной технике избранного вида спорта и путями ее совершенствования, ролью физкультурных мероприятий, и особенностями подготовки к ним. А также пропаганда здорового образа жизни. При проведении теоретических занятий для наглядности можно использовать рисунки, макеты, плакаты, а также учебные, спортивные фильмы с демонстрацией техники ведущих спортсменов, выступления выдающихся спортсменов.

Учебный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах для отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, оценка качества исполнения танцевальных движений и т.д.

Кроме этого, занимающийся должен знать название каждой исполняемой им фигуры, уметь воспроизвести ее по требованию тренера, знать теоретические сведения о данном виде спорта, его достижениях, разбираться в вопросах анатомии и физиологии при исполнении движений.

В таблице приведен единый план теоретической подготовки на весь период обучения.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	История танцевального спорта. Развитие танцевального спорта в нашей стране.	История зарождения и развития танцевального спорта. История и развитие танцевального спорта в России. Советские и российские танцевальные дуэты на чемпионатах Европы, Мира. История танцевального спорта в регионе, городе.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения

		<p>и обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями, в частности танцевальным спортом, на организм занимающихся.</p> <p>Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.</p> <p>Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p>
4.	<p>Личная и общественная гигиена.</p> <p>Закаливание организма.</p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда танцора.</p>
5.	<p>Правила поведения при занятиях танцевальным спортом.</p>	<p>Правила организации занятий и поведения в танцевальном зале.</p>
6.	<p>Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.</p>	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах.</p> <p>Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям танцевальным спортом и другим видам спорта.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p> <p>Приемы искусственного дыхания.</p>
7.	<p>Терминология танцевального спорта.</p>	<p>Названия танцевальных движений.</p> <p>Понятия о направлениях движения, ориентация в зале. Понятия о классах мастерства и возрастных категориях.</p>
8.	<p>Правила организации и проведения соревнований.</p>	<p>Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки.</p>
9.	<p>Врачебный контроль и</p>	<p>Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом.</p> <p>Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные</p>

	самоконтроль в процессе занятий спортом.	данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.
10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств танцоров.
11.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

2.4. Физическая подготовка

Подготовительные упражнения

Основными средствами **ОФП** в спортивно-оздоровительной группе являются **ОРУ** (общеразвивающие упражнения). К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; подвижные и игры с использованием статических поз.

Средствами **СФП** в спортивно-оздоровительных группах являются специальные имитационные упражнения для овладения базовыми двигательными действиями: имитации движения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; скрестных шагов вперед, назад; движению со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку) для выработки ориентации на танцевальной площадке и т.д.

Вышеуказанные имитационные упражнения помогают далее в учебном процессе решать и задачи **ТТМ**. Техническая подготовка представляет собой процесс освоения фигур разработанных и утвержденных **СТСР**.

2.5. Техническая подготовка

Целью **базовой технической подготовки** является овладение основными элементами двигательных действий, из которых складываются соединения (фигуры), а затем, соединение фигур (комбинации).

Медленный вальс (Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«Н»		
1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая переменная с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая переменная с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП

№ п/п	Английское название	Русское название
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
16.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
17.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)
28.	Closed Wing	Закрытое крыло
29.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
30.	Hover Corte	Ховер кортэ
31.	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск

Венский вальс (Viennese Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Н»		
1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Квикстеп (Quickstep)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Н»		
1.	QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
2.	QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
16.	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
17.	V6	Ви 6

Самба (Samba)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Н»		
1.	Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)

№ п/п	Английское название	Русское название
4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
9.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание
16.	Corta Jaca	Корта джака
17.	Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left)	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Н»		
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Chasse to side – to Right and to Left – Compact Chasse – RF and LF Forward Lock – LF and RF Backward Lock – Ronde Chasse – Twist Chasse (Hip Twist Chasse) – Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Шассе в сторону – вправо и влево – Компактное шассе – Лок вперед с ПН и с ЛН – Лок назад с ЛН и с ПН – Ронд шассе – Твист шассе (Хип твист шассе) – Слип шассе (Слип-клоус шассе)
2.	Basic Movements (Closed *, Open, in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, *в открытой позиции, на месте)

№ п/п	Английское название	Русское название
3.	New York * (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк *(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Step as Side Basic*	Тайм стэп, как основное движение в сторону*
12.	Fan*	Веер*
13.	Aleman	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
15.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
16.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
17.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
18.	Cuban Break – Cuban Break in Open Position – Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк – Кубинский брэйк в открытой позиции – Кубинский брэйк в открытой контр ПП
19.	Split Cuban Break – Split Cuban Break in Open PP – Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП – Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП
20.	Turkish Towel*	Турецкое полотенце*
21.	Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП
22.	Natural Top	Натуральный волчок
23.	Cross Basic*	Кросс бэйсик*

Джайв (Jive)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Н»		
1.	Basic in Place	Основное движение на месте

№ п/п	Английское название	Русское название
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено
5.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
6.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
7.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
8.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
9.	American Spin	Американский спин
10.	Stop and Go	Стоп энд гоу
11.	Whip	Хлыст
12.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
13.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
14.	Toe Heel Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
15.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
16.	Rolling off the Arm	Раскручивание
17.	Flicks Into Break	Флики в брэйк
18.	Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)
19.	Chicken Walks	Шаги цыпленка
20.	Windmill	Ветряная мельница

2.6. Тактическая подготовка

Целью **базовой тактической подготовки** является формирование умения самостоятельно выбирать соединения и комбинации в соответствии с музыкальным сопровождением, чтобы, например, избегать столкновений на площадке, а также использовать разные по сложности и уровню освоения соединения.

2.7. Содержание и методика контрольных испытаний

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения для воспитания силовых качеств:

1. Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- пружинистые приседания (на носках и полной ступне).
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п;
- приседания на одной ноге;
- выпрыгивания вверх из полуприседа;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- танец «вприсядку» с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в стороны.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед – назад, через палку.
- многоскоки на двух ногах;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, с подскоком на каждое вращение, скакалку вращать и вперед, и назад;
- прыжки «кенгуру» с доставанием коленями груди.

3. Упражнения для воспитания скоростных качеств:

Быстрота набора скорости:

- бег на месте - 10 с;
- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;
- семенящий бег.
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения, сидя, лежа).

4. Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, перейти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360* в разные стороны, прыжок вперед;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении.

5. Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед – вверх, в стороны – вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем;
- подтягивание левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую(правую) ногу в коленном суставе, подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую(левую) руку вверх, левую(правую) вниз согнуть и, взяв кисти в «замок» за спиной, подтянуть;

6. Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный.

2.8. Требования технике безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности.

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в зале большого количества занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении движений.

Поверхность пола в зале должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Особую опасность представляют современные покрытия залов после влажной уборки. Необходимо дожидаться их полного высыхания для обеспечения необходимого сцепления пола с обувью спортсмена.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Перед началом занятия тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала и т.д.

Меры профилактики травм.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно - двигательного аппарата спортсмена являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основными средствами профилактики травм опорно – двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения движений, исключающей работу суставов и мышц спортсмена, противоречащим анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получения травм является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- 1.качественно проводить разминку;
- 2.мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по залу с учетом выполнения различных движений и резких остановок на поверхности зала;
- 3.следить за техникой выполнения сложных движений, перемещений, поворотов, резких остановок, вращений и т.д.;
- 4.следить за состоянием танцевальной обуви, состоянием поверхности зала (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- 5.постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3. ЛИТЕРАТУРА

1. «The Laird Technique of Latin Dancing» – Walter Laird, The Commemorative Edition 2009
2. «Technique of Ballroom Dancing» – Guy Howard, 6-th Edition, 2011
3. «Viennese Waltz» Recommended version 2001
4. Юрий Пин «Вариации европейских и латиноамериканских танцев для танцоров «Е», «Д», и «С» классов
5. Гай Говард «Техника европейских танцев»
6. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев»