

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«Спортивная школа «Победа»**

ПРИНЯТО

Тренерским советом
ГАУ КО «СШ «Победа»

Протокол № 7

«18» 10 2022 года

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



2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**
(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта танцевальный спорт, утвержденного приказом Министерства
спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 961)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Калуга, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Краткая характеристика вида спорта	3
1.2. Спортивные дисциплины	4
1.3. Основные формы организации процесса спортивной подготовки	4
1.4. Основные цели и задачи	5
2. Нормативная часть	6
2.1. Учебно-тренировочный план	6
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	8
3. Методическая часть	10
3.1. Обеспечение техники безопасности на занятиях	10
3.2. Меры профилактики травм	11
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	12
3.4. Этапы спортивной подготовки	18
3.5. Теория и методика физической культуры и спорта	23
3.6. Практическая подготовка	27
3.7. Психологическая подготовка	43
3.8. Педагогический и врачебный контроль	44
3.9. Общая и специальная физическая подготовка	46
3.10. Восстановительные средства и мероприятия	47
3.11. План антидопинговых мероприятий	49
4.12. Инструкторская и судейская практика	50
4.13. Воспитательная работа	51
4. Система контроля и зачетные требования	52
4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на каждом этапе спортивной подготовки	52
4.2. Соревновательная деятельность	55
4.3. Организация и проведение тренировочных сборов	56
4.4. Оборудование и спортивный инвентарь	58
5. Перечень информационного обеспечения	63
5.1. Список литературных источников	63

5.2. Перечень аудиовизуальных средств _____ 63

5.3. Перечень Интернет-ресурсов _____ 63

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (приложение).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Краткая характеристика вида спорта

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.

При осуществлении спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки-до 1 года;
- этап начальной подготовки-свыше 1 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – свыше 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели - высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели в условиях СШ с учётом участия занимающихся в тренировочных сборах; а также предусматривается дополнительная самостоятельная работа по индивидуальным планам или в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

1.2. Спортивные дисциплины.

Соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- европейская программа;
- латиноамериканская программа;
- двоеборье;
- секвей-европейская программа;
- секвей – латиноамериканская программа;
- ансамбли- европейская программа;
- ансамбли – латиноамериканская программа;
- брейк – данс (брейкинг);
- брейк-данс – группа (брейкинг)– командные соревнования).

1.3. Основные формы организации процесса спортивной подготовки.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия с (группой, подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта танцевальный спорт), возрастных и гендерных особенностей занимающихся.
2. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных

соревнованиях в пару, группу включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3. Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;

4. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемых на основе Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

5. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

6. Медико-восстановительные мероприятия направлены на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, оценка воздействия физической нагрузки на организм ребёнка

7. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

8. Система спортивного отбора по виду спорта танцевальный спорт заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

1.4. Основные цели и задачи.

Целью программы является: привлечение к систематическим занятиям физической культурой и танцевальным спортом максимального количества детей, подростков, молодёжи, и для осуществления которой поставлены следующие задачи:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в танцевальном спорте.

Программа направлена на:

- Отбор одарённых детей;
- Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в танцевальном спорте;
- Подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации в области физической культуры и спорта;
- Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными пользователями программы являются тренеры СШ «Победа», ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы.

Программа спортивной подготовки по виду «Танцевальный спорт» (далее - Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт» (от 09.11.2022 года) №961

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебно-тренировочный план.

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 №961;

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в августе. Годовой объём работы рассчитывается на 52 недели в условиях СШ

с учётом участия обучающихся в учебно-тренировочных сборах, работа по индивидуальным планам и работа в спортивно-оздоровительных лагерях (центрах).

Годовой план предусматривает освоение знаний и умений по предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры; технико-тактическая подготовка, а также медицинский контроль, восстановительные мероприятия, работу по индивидуальным планам, контролируруемую тренером на основании ведения дневника самоконтроля; контрольные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основными документами тренера-преподавателя в группах на этапах спортивной подготовки являются: программа, учебный план, рабочие планы (перспективный, годовой, поурочный), графики распределения учебного материала, расписание тренировок, конспекты, журнал учета работы.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (минимальное и максимальное число обучающихся)
Этап начальной подготовки	3	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	12	12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	624	624	832	936

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

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.	1г.о.	2г.о.
Общая физическая подготовка (%)	38	22	22	22	22	22	19	19	13	13
Специальная физическая подготовка (%)	16	20	20	17	17	17	20	20	22	22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	4	4	7	7	7	7	7	8	8
Техническая подготовка (%)	38	45	45	40	40	40	40	40	40	40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	7	7	9	9	9	9	9	9	9

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	2	2	2	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Общее количество (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

При планировании учебно-тренировочного процесса на каждом этапе необходимо опираться на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовки, доля которых в суммарном учебно-тренировочном объеме возрастает при переходе к каждому последующему году (периоду) спортивной подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-тренировочная работа на этапах спортивной подготовки в СШ проводится на основе данной программы. Программа предназначена для тренеров-преподавателей 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 учащихся, развитием специальных физических качеств, повышением интереса к занятиям танцевальным спортом.

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

Структура учебно-тренировочного занятия зависит от его основной части. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или

совместно СФП и ТП. В этих случаях структура учебно-тренировочного занятия будет комплексной.

Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

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

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

3. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния учащегося.

3.1. Обеспечение техники безопасности на занятиях.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров, непосредственно проводящих тренировочное занятие с группой. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся в СШ с правилами безопасности при проведении тренировки, правилами пользования спортивным инвентарём.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед началом тренировки с последующей регистрацией в журнале.
2. Тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
3. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный вход и выход группы на занятие.

Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся. Занятия в зале без тренера-преподавателя запрещены.

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в зале большого количества обучающихся. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер-преподаватель. Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера-преподавателя, 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 дождаться

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-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающихся: двери, окна, открытые в сторону зала и т.д.

3.2. Меры профилактики травм.

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся были защищены от получения травм.

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

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

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

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Танцевальный спорт – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов

определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным танцевальным парам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет.

Особое значение следует уделять оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей.

Критерии оценки внешнего вида, подвижности в суставах, физических качеств и телосложения, а также периоды для благоприятного развития двигательных качеств приведены в таблицах:

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

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.

Оценка особенностей внешнего вида.

№№ п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Длина шеи	длинная, нормальная	средняя	короткая
2	Форма спины	прямая	сутуловатая	сутулая
3	Длина ног	длинные, нормальные	незначительно короче нормальной длины	короткие

4	Форма ног	прямые или с небольшим искривлением голени	значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	X-образные, O-образные, выступление внутренних над мышечков бедра
5	Полнота ног	ниже средней упитанности	средняя упитанность	выше средней упитанности
6	Форма таза	узкий	средний	широкий

Примечание: При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных испытаний.

Оценка подвижности в суставах.

№ № п/п	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		хорошо	удовлетворительн о	неудовлетворитель но
1	Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный)	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100°	Нога поднимается ниже уровня 90°. Нога отводится в сторону с напряжением
2	Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической)	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног	Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь
3	Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол	Вращение вправо более чем 90°	Вращение влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
4	Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный)	Испытуемый головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол	Не достает кончиками пальцев до пола
5	Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за	Хороший прогиб в пояснице и	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине	Слабый прогиб в пояснице

	стул	по всему позвоночник у	позвоночника	
--	------	------------------------------	--------------	--

Успешность обучения в танцевальном спорте зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в танцевальном спорте много вращательных движений.

Оценка слуха:

1. Выстукивание заданного ритма.

2. Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается: выполнил, не выполнил.

На специализацию в танцевальном спорте большое значение оказывает структура тела танцора. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью.

При построении многолетнего процесса подготовки танцевальных пар необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у юношей и девушек. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных танцоров, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональ ные 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	+	+		+	+	+	+	+			

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

Роста-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 6 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Направленность тренировочного процесса многолетней подготовки танцоров подготовительной группы сводится к всестороннему развитию физической подготовки, начальной технической подготовки, повышению интереса к спортивным бальным танцам, формированию правильной осанки и т.д.

Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных танцоров на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП) сводится к следующему:

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки в эти годы занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения техники танцевального спорта в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к

статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Методика физической подготовки должна характеризоваться широким спектром упражнений, подобранных соответственно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки необходимо использовать специально- и обще-подготовительные, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

Значительно повысить эффективность подготовки маленьких танцоров позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какое танцевальное движение изучается в основной части урока.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Биологический возраст. Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретордантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В танцевальном спорте основная направленность большинства движений носит скоростно-силовой характер.

Планирование спортивных результатов танцевальных пар должны включать в себя:

а) анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;

б) разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учётом основных закономерностей теории спортивной тренировки;

в) систему методов педагогического контроля;

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-тренировочной и воспитательной работы;

2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

5. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивных танцев и опираться на передовой опыт практики;

6. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоёмкими, наглядными, доступными.

3.4. Этапы спортивной подготовки

1. Этап начальной подготовки:

Задачи на этом этапе сводятся к вовлечению максимального числа прошедших предварительную спортивную подготовку детей в подготовительных группах и прошедших первичный отбор на этап спортивной подготовки по танцевальному спорту, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники танцевального спорта по программам ФТСРАРР, согласно году обучения «Начинающие» 4-6 танцев, а также освоение программы «Е» и «Д» класса, подготовка к выступлениям на соревнованиях, формирование потребности к занятиям танцевальным спортом.

Этот этап рассчитан на 3 года. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. 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, перекуты, 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; много скоки, 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.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений 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 в условии соревнований и т.д.

В процессе занятий совершенствуются ранее изученные танцевальные движения, изучаются новые поэтапно согласно программе ФТСРАРР для начинающих, затем «Е» и «Д» класса. Особое внимание следует уделять обучению правильной работы стопы, правильному удержанию тела, правильному ритмическому исполнению движений, точности и аккуратности исполнения единичных действий.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Данный этап является основным в определении перспективности танцевальных дуэтов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных танцевальных движений, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Основными задачами тренировочного этапа являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях высокого ранга;
- развитие морально-волевых качеств;
- направленный отбор на этап спортивной специализации.

Занимаясь в тренировочных группах, танцевальные дуэты должны научиться выполнять соревновательные программы «по классу» и «открытого класса» европейской и латиноамериканской программ, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. 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.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, хореография, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки.

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 идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки танцоров 1-го года обучения является закрепление и совершенствование танцевальных движений программы СТСР класса «Е», освоение программы СТСР «Д» класса. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в танцевальном спорте. Основными в технической подготовке танцоров является совершенствование программы «Д» класса и начальное разучивание программы «С» класса. На третьем году занятий в учебно-тренировочных группах создаются условия для танцевальных дуэтов, начинающих специализацию в двоеборье, латиноамериканской или европейской программе. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, комбинаций и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для выбранной специализации (поддержки, линии, различные позиции и хваты).

Основными средствами подготовки танцевальных дуэтов являются ОФП, СФП, СТП. Для обучения специфическим элементам танцевального спорта и в первую очередь поддержкам требуется тщательная физическая подготовка. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше – на ловкость, скорость, гибкость. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживать себя и поэтому иметь хорошо развитые мышцы плечевого пояса и туловища. Овладению поддержкам и линиям способствует имитационные упражнения.

Для выполнения поддержек и линий рекомендуется провести цикл занятий по ОФП с основным упором на следующие упражнения: отжимание руками от пола; отжимание руками в положении упора спиной к гимнастической скамье с выведением таза вверх; упражнения для мышц брюшного пресса; для прямых мышц живота – складки; наклоны туловища с

упором ногами; для косых мышц живота – наклоны туловища из исходного положения – лежа на боку – вправо или влево с упором ногами, руки за головой; растяжки. Особое внимание следует уделять упражнениям на развитие спины и подвижности кистей рук партнера и партнерши, статическому удержанию веса тела, скручиванию в пояснице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями.

Средствами СФП при обучении поддержек и линий являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие, удержание и выхода из позы.

Средствами СТП для танцоров на этапе начальной специализации (2-й год обучения в УТГ) являются: технически грамотное исполнение движений отдельно и в паре, выполнение вращений отдельно и в паре (пивоты и спин-повороты) и т.д. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в танцевальном спорте важное значение. 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 развития координационных способностей позволяет танцорам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основными 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 танцевального спорта;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.
- судейская практика.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТ. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у танцоров. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Техническая подготовка для танцоров всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Совершенствование техники исполнения европейской, латиноамериканской программ и двоеборья в соответствии с требованиями правил соревнований «по классу» или в «открытом классе».

3.4 Теория и методика физической культуры и спорта.

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.

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.

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, спортсмен 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.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Этапы подготовки	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	НП, УТ, СС	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.	НП, УТ, СС	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.	УТ, СС	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 и обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими

			упражнениями, в частности танцевальным спортом, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	НП, УТ, СС	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. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда танцора.
5.	Правила поведения при занятиях танцевальным спортом.	НП, УТ, СС	Правила организации занятий и поведения в танцевальном зале.
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	УТ, СС	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и

			их профилактика применительно к занятиям танцевальным спортом и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Приемы искусственного дыхания.
7.	Терминология танцевального спорта.	НП, УТ, СС	Названия танцевальных движений. Понятия о направлениях движения, ориентация в зале. Понятия о классах мастерства и возрастных категориях.
8.	Правила организации и проведения соревнований.	УТ, СС	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки.
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	УТ, СС	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные 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.	НП, УТ, СС	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств танцоров.
11.	Единая всероссийская спортивная классификация.	УТ, СС	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

3.5 Практическая подготовка.

ФИГУРЫ ПО ЛАТИНО-АМЕРИКАНСКИМ ТАНЦАМ

1. Квалификационная категория Дети-1, открытый класс, ограничена танцами программы «Е» класса. Группа Дети -2, открытый класс, ограничена танцами программы «Д» класса.

2. На соревнованиях в группах: Дети - 1, Дети – 2, как по открытому классу, так и отдельно по классам: «Е», «Д», «С», а также в категориях: Юниоры - 1, Юниоры - 2, Молодежь и Взрослые: «Е», «Д» классы: разрешается только указанный перечень фигур; фигуры исполняются строго в соответствии с описанием; не разрешается заимствование фигур из перечня другого танца; не разрешается смена ног (исполнение с одноименных ног) в танцах «Румба», «Пасодобль», «Джайв»; без соединения рук разрешается танцевать фигуры только в случаях, где это предусмотрено описанием, но не более 4 тактов подряд (исключение «следуй за мной» Ча-ча-ча); броски типа kick и flick можно делать с подъемом ноги не выше чем на 45 градусов.

3. На соревнованиях по классу «С» в группах Юниоры - 1, Юниоры – 2, Молодежь, Взрослые положением установлено, что разрешается: исполнение фигур по частям, использование фигур из другого танца, изменение ритма; исполнение партнером партии партнерши и партнершей партии партнера; смена ног (исполнение фигур с одноименных ног) во всех танцах; использование других дополнительных фигур в характере танца; что не разрешается: исполнение всех вариантов подъемов и бросков ног выше, чем на 45 градусов; исполнение шпагатов, полу шпагатов, прыжков и поз.

4. Под позами в латиноамериканских танцах понимается демонстрация линий с использованием хотя бы одного из следующих приемов: отсутствие переноса веса с ноги на ногу или шагов в течение периода, превышающего две доли такта (2 удара), в Пасодобле в течение периода, превышающего два такта (4 удара); исполнение изгибов корпуса более чем на 45 градусов от вертикали; исполнение ланджей (выпадов), низких растяжек.

5. На соревнованиях по всем квалификационным группам вне зависимости от класса и возраста не разрешается использование поддержек (отрыва от паркета одновременно двух ног одного из партнеров при помощи другого).

Самба (Samba)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Е»		
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)
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)
Фигуры классов «D» и «C»		
18.	Closed Rocks	Закрытые роки
19.	Open Rocks	Открытые роки
20.	Back Rocks (Backward Rocks)	Роки назад
21.	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы

№ п/п	Английское название	Русское название
22.	Reverse Roll	Реверсивный ролл
23.	Three Step Turn	Поворот на трёх шагах
24.	Samba Locks	Самба локи
25.	Rhythm Bounce	Ритм баунс
26.	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Методы смены ног
27.	Shadow Travelling Volta	Вольта в продвижении в теневой позиции
28.	Shadow Circular Volta	Вольта по кругу в теневой позиции
29.	Contra Bota Fogos	Контра бота фога
30.	Roundabout (Circular Voltas to Right or Left)	Карусель (Вольта по кругу вправо и влево)
31.	Natural Roll	Натуральный ролл
32.	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променад и контр променад
33.	Cruzados Locks in Shadow Position	Крузадо локи в теневой позиции
34.	Cruzados Walks	Крузадо шаги

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Е»		
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: <ul style="list-style-type: none"> – 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: <ul style="list-style-type: none"> – 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)
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

№ п/п	Английское название	Русское название
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*
Фигуры класса «D» и «C»		
24.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из реверсивного волчка
25.	Aida	Аида
26.	Spiral	Спираль
27.	Curl	Локон
28.	Rope Spinning	Роуп спиннинг
29.	Reverse Top	Реверсивный волчок
30.	Chase	Чейс
31.	Sweetheart	Свитхарт (Возлюбленная)
32.	Hip Twist Spiral (Close Hip Twist Spiral)	Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием)
33.	Follow My Leader	Следуй за мной
34.	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Смены ног (Методы смены ног)
35.	Advanced Hip Twist	Усложненный хип твист

№ п/п	Английское название	Русское название
*	Guaracha Timing (“whappacha”)	Тайминг «гуапача» (может применяться для фигур отмеченных*)

Румба (Rumba)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «D»		
1.	Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
2.	Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения
3.	Cucarachas	Кукарача
4.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
5.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
6.	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево
7.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
8.	Hand to Hand	Рука к руке
9.	Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие
10.	Side Steps to Left or Right	Шаги в сторону влево и вправо
11.	Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
12.	Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»
13.	Fan	Веер
14.	Alemaná	Алемана
15.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
16.	Natural Top	Натуральный волчок
17.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
18.	Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Натуральное раскрытие вправо
19.	Closed Hip Twist в редакции [1]	Закрытый хип твист
20.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
21.	Reverse Top	Реверсивный волчок

№ п/п	Английское название	Русское название
22.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из реверсивного волчка
23.	Aida (Fallaway)	Аида (Фоллэвэй)
24.	Spiral	Спираль
25.	Curl	Локон
26.	Rope Spinning	Роуп спиннинг
27.	Fencing	Фэнсинг
28.	Sliding Doors	Скользящие дверцы
29.	Progressive Walks Forward and Backward - in Closed, Open Position; - Left, Right Side Position; - Solo	Поступательные шаги вперед или назад - в закрытой, открытой позиции; - в левой, правой боковой позиции; - соло
30.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист
Фигуры класса «С»		
31.	Three Threes	Три тройки
32.	Three Alemanas	Три алеманы
35.	Circular Hip Twist (Continuous Circular Hip Twist)	Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу)
36.	Advanced Hip Twist	Усложненный хип твист

Пасодобль (PasoDoble)

№ п/п	Английское название	Русское название
Танец исполняется с «С» класса		
1.	Appel	Аппэль
2.	Syncopated Appel	Синкопированный аппэль
3.	Sur Place	На месте
4.	Basic Movement	Основное движение
5.	Chasses to Right or Left (including Elevations)	Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема)
6.	Drag	Дрэг
7.	Displacement (also Attack)	Перемещение (включая Атаку)

№ п/п	Английское название	Русское название
8.	Promenade Link	Променадное звено
9.	Promenade Close	Променадная приставка
10.	Promenade	Променад
11.	Ecart (Fallaway Whisk)	Экар (Фоллэвэй виск)
12.	Separation	Разъединение
13.	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
14.	Separation with Lady's Caping Walks to Fallaway Whisk	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск
15.	Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk)	Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск)
16.	Fallaway Ending to Separation	Фоллэвей-окончание к разъединению
17.	Huit	Восемь
18.	Sixteen	Шестнадцать
19.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад
20.	Grand Circle	Большой круг
21.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
22.	La Passe	Ла пасс
23.	Banderillas	Бандерильи
24.	Twist Turn	Твист поворот
25.	Fallaway Reverse Turn	Реверсивный фоллэвэй поворот
26.	Coup de Pique, Coup de Pique Couplet	Удар пикой
27.	Syncopated Coup de Pique	Синкопированный удар пикой
28.	Spanish Lines	Испанские линии
29.	Flamenco Taps	Дроби фламенко
30.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
31.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП
32.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
33.	Fregolina (also Farol)	Фрэголина (включая Фарол)
34.	Twists	Твисты
35.	Chasse Cape	Шассе плащ

№ п/п	Английское название	Русское название
36.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног
37.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП
38.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги

Джайв (Jive)

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

№ п/п	Английское название	Русское название
21.	Mooch	Муч
22.	Spanish Arms	Испанские руки
23.	Simple Spin	Простой спин
24.	Miami Special	Майами спешиал
25.	Curly Whip	Кёли вип
26.	Reverse Whip	Реверсивный хлыст
27.	Stalking Walks, Flicks and Break (Flicks Into Break)	Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк)
Фигуры класса «С»		
28.	Shoulder Spin	Шоулдер спин
29.	Chugging	Чаггин
30.	Catapult	Катапульта

ФИГУРЫ ПО ЕВРОПЕЙСКИМ ТАНЦАМ

1. Квалификационная категория Дети-1, открытый класс, ограничена танцами программы «Е» класса. Группа Дети-2, открытый класс, ограничена танцами программы «Д» класса.

2. На соревнованиях в группах: Дети -1, Дети – 2, как по открытому классу, так и отдельно по классам: «Е», «Д», «С», а также в категориях: Юниоры-1, Юниоры- 2, Молодежь и Взрослые: «Е», «Д» классы:

разрешается только указанный перечень фигур;

фигуры исполняются строго в соответствии с описанием;

не разрешается заимствование фигур из перечня другого танца.

3. На соревнованиях по классу «С» в группах Юниоры - 1, Юниоры – 2, Молодежь, Взрослые:

разрешается исполнение фигур по частям, использование фигур из другого танца, изменение ритма, танцевание шагов противоположных партий;

разрешается использование других дополнительных фигур в характере танца;

не разрешается исполнение фигур-линий, дэвлопэ, батманов, рондов, атитюдов и других вариантов подъема ног, бега, прыжков.

4. На соревнованиях по всем квалификационным группам вне зависимости от класса и возраста не разрешается использование поддержек (отрыва от паркета одновременно двух ног одного из партнеров или припомощи другого).

5. Для группы Сеньоры вне зависимости от класса разрешено исполнение программы по открытому классу группы Взрослые.

Медленный вальс (Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«E»		
1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая переменна с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая переменна 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
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная переменна
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)
Фигуры класса«D»		
18.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
19.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
20.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
21.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
22.	Cross Hesitation	Кросс хэзитэйшн
23.	Wing	Крыло
24.	Outside Spin	Наружный спин

№ п/п	Английское название	Русское название
25.	Underturned Outside Spin	Недовернутый наружный спин
26.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
27.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
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
Фигуры класса«С»		
32.	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй натуральный поворот
33.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
34.	Passing Natural Turn	Проходящий натуральный поворот
35.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

Танго (Tango)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«D»		
1.	Walk	Ход
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3.	Progressive Link	Поступательное звено
4.	Closed Promenade	Закрытый променад
5.	Open Finish	Открытое окончание
6.	Open Promenade	Открытый променад
7.	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Натуральный рок поворот)
8.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)
9.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием)
10.	Basic Reverse Turn	Основной реверсивный поворот
11.	Back Corte	Кортэ назад
12.	Progressive Side Step Reverse Turn	Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге
13.	Methods of Preceding Any Promenade Figure	Методы выхода в ПП
14.	Rock Back on RF	Рок назад на ПН

№ п/п	Английское название	Русское название
15.	Rock Back on LF	Рок назад на ЛН
16.	Natural Twist Turn	Натуральный твист поворот
17.	Natural Promenade Turn -Natural Promenade Turn Into Rock Turn	Натуральный променадный поворот Натуральный променадный поворот в рок поворот
18.	Promenade Link	Променадное звено
19.	Four Step	Фор стэп
20.	Back Open Promenade	Открытый променад назад
21.	Outside Swivel - Outside Swivel To R, - Outside Swivel Turning L, - Outside Swivel After 1-2 Of Reverse Turn (Reverse Outside Swivel)	Наружный свивл -Наружный свивл вправо, - Наружный свивл с поворотом влево, - Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл)
22.	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фор стэп
23.	Four Step Change	Фор стэп чендч
24.	Brush Tap	Браш тэп
25.	Five Step, including Mini Fivestep	Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп
26.	Whisk	Виск
27.	Back Whisk	Виск назад
28.	Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад
29.	Chase - Alternative Endings After Step 5 Chase	Чейс -Альтернативные окончания после шага 5 чейса
30.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
Фигуры класса «С»		
31.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)
32.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
33.	Outside Spin	Наружный спин
34.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот

Венский вальс (Viennese Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
Танец исполняется с «Е» класса		
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

Фокстрот (Foxtrot)

№ п/п	Английское название	Русское название
Танец исполняется с «С» класса		
1.	Feather (Feather Step)	Перо (Перо шаг)
2.	Three Step	Тройной шаг
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
5.	Feather Finish	Перо окончание
6.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
7.	Natural Weave	Натуральное плетение
8.	Change of Direction	Смена направления
9.	Basic Weave (Weave)	Основное плетение (Плетение)
10.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
11.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
12.	Feather Ending	Перо из ПП
13.	Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP)	Открытый натуральный поворот из ПП (Проходящий натуральный поворот из ПП)

№ п/п	Английское название	Русское название
14.	Outside Swivel	Наружный свивл
15.	Top Spin	Топ спин
16.	Hover Feather	Ховер перо
17.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
18.	Natural Telemark	Натуральный тэлемарк
19.	Hover Cross	Ховер кросс
20.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
21.	Weave from PP	Плетение из ПП
22.	Reverse Wave	Реверсивная волна
23.	Natural Twist Turn - With Natural Weave Ending, - with Closed Impetus and Feather Finish Ending - with Open Impetus Ending	Натуральный твист поворот -с натуральным плетение-окончанием, -с закрытым импетусом и перо окончанием, - с открытым импетус окончанием
24.	Curved Feather	Изогнутое перо
25.	Back Feather	Перо назад
26.	Natural Zig-Zag from PP	Натуральный зигзаг из ПП
27.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
28.	Natural Hover Telemark	Натуральный ховер тэлемарк
29.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием
30.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое натуральное плетение из ПП (Бегущее плетение)
31.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
32.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
33.	Extended Reverse Wave	Продолженная реверсивная волна
34.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
35.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
36.	Whisk	Виск
37.	Back Whisk	Виск назад
38.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин

№ п/п	Английское название	Русское название
39.	Outside Spin	Наружный спин

Квикстеп (Quickstep)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Е»		
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
Фигуры класса «D»		
18.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
19.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
20.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
21.	Cross Chasse	Кросс шассе
22.	Running Right Turn	Бегущий реверсивный поворот
23.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих

№ п/п	Английское название	Русское название
24.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
25.	Cross Swivel	Кросс свивл
26.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
27.	Change of Direction	Смена направления
28.	Whisk	Виск
29.	Back Whisk	Виск назад
30.	Fishtail	Фиштэйл
31.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
32.	Rumba Cross	Румба кросс
33.	Tipsy to Right	Типси вправо
34.	Tipsy to Left	Типси влево
35.	Hover Corte	Ховер кортэ
36.	Natural Turn Back Lock Step Running Finish	Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание
37.	Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
38.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
39.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)
Фигуры класса «С»		
40.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
41.	Outside Spin	Наружный спин
42.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
43.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

3.6 . Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие

спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности танцоров различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера танцора, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата

Каждый спортсмен должен понимать, что и он, и тренер делают одно дело и стремятся к одному результату. Только понимание того, что тренер - твой первый друг и товарищ, может привести к победе.

3.8 Педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, оценка воздействия физической нагрузки на организм ребёнка.

Медицинское обследование детей, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя: систематический контроль за состоянием их здоровья; оценка адекватности физических нагрузок этих детей состоянию их здоровья; профилактика и лечение полученных травм; восстановление здоровья средствами, методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль над спортсменами осуществляется медицинским работником в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является обязательным. К занятиям танцевальным спортом допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

Для детей, занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно-тренировочных групп.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС. В таблице представлены значения частоты сердечных

сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности, реализующие планируемую интенсивность нагрузок.

Во время тренировочных занятий по интенсивности нагрузок испытывают большую и максимальную нагрузку, поэтому при расчете дозировки нагрузок данные сведения следует учитывать. Например, при тренировочном прогоне танцевальной парой танца джайв (1 минута) пульс учащается до 170-180 уд. в минуту. В течении адаптации танцоров к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Эта проба очень проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5 минутного отдыха (P1) в положении сидя. Затем выполняются 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе.

Качественная оценка Индекс Руффье

Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Функциональная подготовленность спортсмена определяется, прежде всего, состоянием его кислородно-транспортной системы. Осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсмена можно по следующим показателям: минутный объем дыхания, кислородный пульс, МПК. Для этого могут быть применены следующие тесты: определение МПК. С помощью этого теста можно оценить величину общей физической работоспособности

спортсмена. В основе методики лежит выполнение спортсменом нагрузки, мощность которой ступенчато образно повышается вплоть до невозможности выполнять мышечную работу. На каждой ступени нагрузки производится забор выдыхаемого воздуха с целью определения величины потребления кислорода. Абсолютным критерием достижения испытуемым кислородного «потолка» является наличие плато на графике зависимости величины потребления кислорода от мощности физических нагрузок

3.9. Общая и специальная физическая подготовка.

Основными средствами **ОФП** 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; много скоки, 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** являются специальные имитационные упражнения для овладения базовыми двигательными действиями: имитации движения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; с крестных 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**.

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

3.10. Восстановительные средства и мероприятия.

В системе факторов, дополняющих тренировку и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с постоянным увеличением тренировочных нагрузок.

Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения в будущем высоких спортивных результатов.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, психологические, медико-биологические и гигиенические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующее:

- 1.Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.
- 2.Рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
- 3.Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
- 4.Применение различных средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 5.Оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор», рационализация и т.д.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Гигиенические средства восстановления включают в себя основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие. Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

3.11. План антидопинговых мероприятий.

этапы спортивной подготовки	наименование тем
учебно-тренировочный	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и

	<p>методов.</p> <p>2. Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p>
совершенствования спортивного мастерства	<p>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов, международные стандарты для списка запрещенных средств и методов, международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</p> <p>2. Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p>

3.12. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе тренировочного занятия необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной

части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в танцевальном спорте терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения движений танцевального спорта.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале.

Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

План инструкторской и судейской практики

этапы спортивной подготовки	наименование тем
учебно-тренировочный	-привлечение в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий, -проведение разминки, -обучение основным техническим элементам и приёмам,
совершенствования спортивного мастерства	-ведение дневника тренировок, -составление комплексов специально-технических упражнений, -правила проведения соревнований, -участие в судействе соревнований -основы организации и проведения соревнований

3.13. Воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

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

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

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные танцоры освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов

формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого спортсмена. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

4. Системы контроля и зачетные требования.

4.1 Нормативы общей физической и специальной физической

подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

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

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

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

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

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

	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	раз	35
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения	с	не менее 3,0
3.2.	Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	не менее 10,0
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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»

№ 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 3x10 м	с	не менее 6,9 7,9	

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			180	170
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	–
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4.2. Соревновательная деятельность.

В результате освоения Программы, обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки:

- овладение основами технических двигательных действий;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих полу, возрасту и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по танцевальному спорту.

Все перечисленные знания, умения и навыки реализуются учащимися во время участия в соревнованиях, рекомендуемое количество которых приведено в таблице ниже.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Контрольные	2	4	4	2	2	2
Отборочные	–	–	2	2	2	4
Основные	2	4	4	4	5	6

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

4.3 Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-	-	14	14	14

	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-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 учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

4.4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
					количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)

1	Коврик гимнастический	штук	на обучающего	1	2	1	2	1	2	1	2
2	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающего	–	–	1	2	1	2	1	2
3	Утяжелитель и для ног	комплект	на обучающего	–	–	–	–	1	2	1	2
4	Утяжелитель и для рук	комплект	на обучающего	–	–	–	–	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

1 6.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа»	пар	на обучающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
1 7.	Обувь для спортивной дисциплины «брейкинг»	пар	на обучающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
1 8.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	3	1
1 9.	Шапка для спортивной дисциплины «брейкинг»	штук	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1

5. Перечень информационного обеспечения.

5.1 Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» от 09.11.2022 № 961
2. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»
3. Устав Государственного автономного учреждения Калужской области «Спортивная школа «Победа»;
4. «The Laird Technique of Latin Dancing» – Walter Laird, The Commemorative Edition 2009
5. «Technique of Ballroom Dancing» – Guy Howard, 6-th Edition, 2011
6. «Viennese Waltz» Recommended version 2001
7. Юрий Пин «Вариации европейских и латиноамериканских танцев для танцоров «Е», «Д», и «С» классов
8. Гай Говард «Техника европейских танцев»
9. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев
11. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агенства. Принят Всемирным антидопинговым агенством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва 2009.
12. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования условия и порядок присвоения спортивных разрядов званий.)

5.2. Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судебных семинаров с разбором правильного техничного исполнения элементов.
3. Онлайн трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

5.3 Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Союза танцевального спорта России – www.stsKk.ru
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru