**Государственное автономное учреждение Калужской области**

**«Спортивная школа «Победа»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО Тренерским советом****ГАУ КО «СШ «Победа»****Протокол №\_\_\_\_ от** «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2021 г.**  | **УТВЕРЖДАЮ****Директор ГАУ КО «СШ «Победа»**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**И. А. Фадеева**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2021 г.** |

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, утвержденного приказом Минспорта России

 от 01 июня 2021 г. №396

Исполнитель:

Зам. директора

Пугачев Г.Н.

.

г. Калуга, 2021 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Пояснительная записка**………………………………………………………………………………….. | 3 |
| 1.1. Основные цели и задачи…………………………………………………………………………………. | 3 |
| 1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности……………………………………... | 4 |
| **2. Нормативная часть**..................................................................................................................................... | 7 |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»……… | 8 |
| 2.3. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»………………………………………….. | 9 |
| 2.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»……………………………………………………………………………….. | 9 |
| 2.5. Перечень тренировочных мероприятий……………………………………………………………….. | 9 |
| 2.6. Годовой план спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»……………………... | 10 |
| 2.7. Планирование тренировочного процесса………………………………………………………………. | 11 |
| 2.8. Общая и специальная физическая подготовка…………………………………………………………. | 15 |
| 2.9. Теоретическая подготовка………………………………………………………………………………. | 16 |
| 2.9.1. План теоретической подготовки……………………………………………………………………… | 17 |
| 2.10. Технико-тактическая подготовка……………………………………………………………………… | 18 |
| 2.10.1. Фигуры по латино - американским танцам…………………………………………………………. | 18 |
| 2.10.2. Фигуры по европейским танцам…………………………………………………………………….. | 25 |
| 2.11. Психологическая подготовка…………………………………………………………………………... | 31 |
| 2.12. Восстановительные средства и мероприятия……………………………………………………. | 32 |
| 2.13. Инструкторская и судейская практика………………………………………………………………... | 33 |
| 2.13.1 План инструкторской и судейской практики…………………………………………………... | 34 |
| 2.14. План антидопинговых мероприятий…………………………………………………………….. | 34 |
| **3. Методическая часть**………………………………………………………………………………. | 35 |
| 3.1. Обеспечение техники безопасности на занятиях…………………………………………………. | 35 |
| 3.2. Меры профилактики травм……………………………………………………………………….. | 36 |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов…………………………………………… | 36 |
| 3.3.1. Влияние физических качеств на результативность………………………………………………….. | 37 |
| 3.3.2. Оценка особенностей внешнего вида…………………………………………………………… | 37 |
| 3.3.3. Оценка подвижности в суставах………………………………………………………………... | 37 |
| 3.3.4. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств…………… | 39 |
| 3.4. Этапы спортивной подготовки…………………………………………………………………… | 41 |
| 3.5. Педагогический и врачебный контроль…………………………………………………………... | 45 |
| 3.6. Воспитательная работа…………………………………………………………………………… | 46 |
| **4. Системы спортивного отбора и контроля**………………………………………………………. | 47 |
| 4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»………………………. | 47 |
| 4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «танцевальный спорт»………………….………………………………………………………………………………………. | 48 |
| 4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт» ………………………………………………………………………………………………………… | 49 |
| 4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»…………... | 51 |
| **5. Перечень материально-технического обеспечения**.............................................................................. | 53 |
| 5.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки……………………………………………………………………………………………………... | 53 |
| 5.2. Обеспечение спортивной экипировкой…………………………………………………………………. | 54 |
| **6. Перечень информационного обеспечения**………………………………………………………... | 56 |
| 6.1 Список литературных источников………………………………………………………………… | 56 |
| 6.2. Перечень аудиовизуальных средств………………………………………………………………. | 57 |
| 6.3. Перечень Интернет-ресурсов……………………………………………………………………... | 57 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по танцевальному спорту – программа поэтапной подготовки физических лиц по танцевальному спорту, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки. Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов:

– Федерального закона Российской федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– приказа Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 396 от 01 июня 2021 г.;

– приказа Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные российской федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

 – приказа Минспорта России от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».

**1.1. Основные цели и задачи**

**Цель программы -** привлечение к систематическим занятиям физической культурой и танцевальным спортом максимального количества детей, осуществление многолетней подготовки занимающихся танцевальным спортом в спортивной школе, воспитание спортсменов высокого класса, подготовка резерва для сборных команд Калужской области и России, профессиональное самоопределение учащихся.

Для осуществления цели решаются следующие **задачи**.

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «танцевальный спорт»;

- участие в официальных спортивных соревнованиях (не раньше второго года спортивной подготовки на этапе);

- общие знания об антидопинговых мероприятиях;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «танцевальный спорт»;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и тактической подготовки;

- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «танцевальный спорт»»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

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.

**Срок реализации программы:**

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

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.

Основные компоненты эстетической структуры танца:

1. Пластика. В системе средств выразительности бального танца первостепенную роль играет музыкально-пластический образ, воплощающий соединение духовного потенциала танцора и его телесной выразительности, обеспечивая, таким образом, становление одухотворённого мастерства. Но теоретически в хореографии рассматривается и пластический образ, имеющий достаточно сложную структуру. Спортивный танец относится к наиболее тонким пластическим формам танцевального искусства. Здесь способность танцевального движения к естественной, а не к иллюзорной выразительности должна вызывать живую ассоциацию у зрителей, каждый из которых способен, в той или иной степени спроецировать себя на паркете. Именно поэтому из этих двух составляющих выразительную силу тела обуславливает не столько двигательная, сколько его пластическая природа.

2. Музыкальность. Музыка является той составляющей танцевального искусства, которая позволяет наполнить его конкретным художественно - образным смыслом и определяется способностью танцора в соответствии со своими индивидуальными особенностями раскрыть заложенную в ней идею-настроение.

3. Естественность. Органичность в каждом движении танца и общем поведении на паркете - это требование к танцорам занимает особое место среди выше означенных компонентов, представляя универсальное требование к манере исполнения программы выступления.

Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующими художественный образ танцора и пары.

Данная программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Танцы делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Они способствуют вырабатыванию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма.

Танцы также воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости.

Программа направлена на постепенное освоение техники движений танцевального спорта, закрепление полученных навыков и умений, дальнейшее их усложнение и совершенствование в совокупности с последовательным ростом объемов выполняемой физической нагрузки (ОФП и СФП) с целью достижения высших спортивных показателей сообразно способностей занимающихся.

Программа соответствует стандартам Международной федерации танцевального спорта (WDSF) и Федерации танцевального спорта России о допустимых танцах и фигурах с учетом ограничений фигур по классам и положению о костюмах.

Программа обучения долгосрочная, с повышением сложности фигур, исполняемых танцорами-спортсменами, в зависимости от возрастной категории, разряда и класса.

Программа служит документом для эффективного построения работы на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения, популяризации танцевального спорта.

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 спортсменами спортивной школы.

Программа разработана для занимающихся в возрасте от 6 лет и рассчитана на многолетний процесс. Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы – 6 лет.

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

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

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;

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

1. Групповые и индивидуальные 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 тренировочным планам с одним или нескольким 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. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки кроме основного тренера, допускается привлечение тренера(тренеров) по виду спорта «танцевальный спорт»( при условии их одновременной работы с лицами проходящими спортивную подготовку) и иных специалистов(хореограф ,звукорежиссер, преподаватель танцев и музыки).

3. 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.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы содержит:

- требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (таблица 1.);

- требования к объему тренировочного процесса (таблица 2.), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

- требования к режиму тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного); видам подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношению видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (таблица 3.);

- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (таблица 4.);

- перечень тренировочных мероприятий (таблица 5.);

- годовой план спортивной подготовки(таблица 6.).

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 спортсменов в 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, контролируемую тренером на основании ведения дневника самоконтроля; контрольные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основными документами тренера 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.

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

Таблица 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап НП | 3 | 6 | 10 |
| ТЭ (этап СС) | 5 | 9 | 8 |
| Этап ССМ | Не устанавливается | 14 | 2 |
| Этап ВСМ | Не устанавливается | 16 | Не устанавливается |

## **2.2. Требования к объему тренировочного процесса**

Таблица 2.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап НП | ТЭ (этап СС) | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Для спортивных дисциплин: европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа, ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 16 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 832 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Для спортивных дисциплин: брейкинг, брейкинг - командные соревнования  |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

## **2.3. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица 3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап НП | ТЭ (этап СС) | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 30 | 26 | 20 | 19 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 27 | 25 | 24 | 23 | 20 | 20 |
| Техническая подготовка ,технико- тактическая подготовка(%) | 26 | 32 | 28 | 28 | 62 | 62 |
| Теоретическая подготовка и психологическая подготовка(%) | 16 | 16 | 26 | 28 | 2 | 2 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**2.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица 4.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап НП | ТЭ (этап СС) | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Основные | - | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 |

Объём соревновательной деятельности может изменяться,

### 2.5. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 5.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Число участников тренировочного мероприятия |
| Этап НП | ТЭ (этап СС) | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и(или)специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**2.6. Годовой план спортивной подготовки**

**по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица 6.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки |  |
| Этап НП | ТЭ (этап СС) | Этап ССМ |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |
| Общая физическая подготовка | 93 | 120 | 120 | 104 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Специальная физическая подготовка  | 84 | 120 | 120 | 104 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 | 166 |
| Техническая, технико-тактическая подготовка (%) | 82 | 150 | 150 | 265 | 491 | 491 | 491 | 491 | 491 | 491 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 50 | 75 | 75 | 21 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (% | 3 | 3 | 3 | 10 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 468 | 520 | 832 | 832 | 832 | 832 | 832 | 832 |

«-» нет на данном этапе подготовки

При планировании 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 тренировочном объеме возрастает при переходе к каждому последующему году (периоду)спортивной подготовки.

**2.7. Планирование тренировочного процесса**

Планирование годичного цикла тренировочных занятий и распределение объемов работы по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с годовым планом подготовки групп, планами тренировочной работы, годовыми планами-графиками распределения часов.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов - чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Каждый большой годичный макроцикл содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Объективной стороной периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма - это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально- подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов - соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Тренировочный процесс каждого года спортивной подготовки состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного, и выделении в них мезоциклов (этапов).

В группах начальной подготовки тренировочный год на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего, этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и Кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных танцевальных элементов и передвижений, изучение программы соответствующего спортивного разряда, специальная техническая, хореографическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы танцоров. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня общей физической подготовки (начальная подготовка) и специальной физической подготовки.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнования года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

Особенностью плана годичного цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годичного цикла на следующих этапах подготовки пост-роена с учетом особенностей календаря официальных и контрольных соревнований.

В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов. При планировании подготовки спортсменов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортшколы имеет принципиальное значение.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и на тренировочном этапе. Различия, естественно, касаются содержания подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией тренировочного процесса

**Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки.**

Задачи, решаемые в группах начальной подготовки первого года занятий, направлены на укрепление здоровья, устранения недостатков физического развития и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом. К занятиям в группах начальной подготовки можно приступать в возрасте 6-8 лет, имея любой уровень физической подготовленности.

Основные задачи начальной подготовки танцора являются:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;

- формирование правильной осанки и танцевального стиля («школы») выполнение упражнений;

- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;

- начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и простейших элементов классического, детского и народного танцев;

- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку;

- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

**Планирование годичного цикла в тренировочных группах.**

В тренировочных группах 1 и 2 годов занятий осуществляется начальная специализация. Тренировочная работа в недельных циклах планируется из расчета 10 -12 часов в неделю.

В тренировочных группах 3-5 годов занятий осуществляется углубленная специализация. Тренировочная работа в недельных циклах планируется из расчета 14-18 часов в неделю.

Основными задачами этапов являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;

- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;

- воспитание высокого уровня базовой подготовки - общей выносливости, аэробных возможностей;

- воспитание высокого уровня общей работоспособности;

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;

- формирование правильной осанки и танцевального стиля («школы») выполнение упражнений;

- углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);

- начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок;

- базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов в объёме «Е» и «Д» классов, знакомство с фигурами «С» класса.

- базовая хореографическая подготовка - освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях;

- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо - громко, слитно - отрывисто и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;

- базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение;

- начальная теоретическая и тактическая подготовка;

- регулярное участие в соревнованиях.

**Планирование годичного цикла в группах этапа совершенствования спортивного мастерства**

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства отбираются перспективные танцоры, освоившие все виды танцевальной подготовки, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта, перешедшие в возрастные группы 13 - 16 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с перспективой попадания в резерв сборной команды.

Основными задачами этапов являются:

- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;

- достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки;

- совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов программы «С» класса;

- освоение программы «В» класса;

- совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;

- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

- углубленная теоретическая и тактическая подготовка;

- активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно- подготовительных соревнований.

**Планирование годичного цикла в группах этапа высшего спортивного мастерства.**

В группы высшего спортивного мастерства переходят перспективные танцоры, освоившие все виды танцевальной подготовки, выполнившие норматив мастера спорта, перешедшие в возрастные группы старше 16 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с перспективой попадания в резерв сборной команды.

Основной целью этапа в группах высшего спортивного мастерства является выведение спортсменов на результаты международного уровня. Основное содержание этапа максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсменов.

Основными задачами этапа являются:

- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности;

- периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, троекратно превосходящих соревновательные нагрузки;

- совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, освоение программы «А» класса;

- максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма);

- расширение психологической готовности к тренировкам и соревнованиям;

- дальнейшее совершенствование возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

**2.8. Общая и специальная физическая подготовка**

Основными средствами ОФП являются ОРУ (общеразвивающие упражнения) и изучение движений других танцевальных направлений. К ОРУ можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. К другим танцевальным направлениям можно отнести классический танец, хип-хоп, джаз, модерн, и другие виды современного танца. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений и связок, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений и танцевальных вариаций в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; подвижные и игры с использованием статических поз.

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

Вышеуказанные имитационные упражнения помогают далее в учебном процессе решать и задачи ТТМ. Техническая подготовка представляет собой процесс освоения фигур разработанных и утвержденных ФТСАРР с использованием принципов хореографии.

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

**2.9. Теоретическая подготовка**

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

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 7 приведен единый план теоретической подготовки на весь период обучения.

**2.9.1. План теоретической подготовки**

Таблица 7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название темы** | **Этапы подготовки** | **Краткое содержание темы** |
| Физическая культура и спорт в России. | НП, ТЭ, ССМ | 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. |
| История танцевального спорта. Развитие танцевального спорта в нашей стране. | НП, ТЭ, ССМ | 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. |
| Сведения о строении и функциях организма человека. | ТЭ, ССМ | 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. |
| Личная и общественная гигиена.Закаливание организма. | НП, ТЭ, ССМ | 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 питании 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. |
| Правила поведения при занятиях танцевальным спортом. | НП, ТЭ, ССМ | Правила организации занятий и поведения в танцевальном зале. |
| Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | ТЭ, ССМ | 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. |
| Терминология танцевального спорта. | НП, ТЭ, ССМ | Названия танцевальных движений.Понятия о направлениях движения, ориентация в зале. Понятия о классах мастерства и возрастных категориях. |
| Правила организации и проведения соревнований. | ТЭ, ССМ | Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки. |
| Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. | ТЭ, ССМ | 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. |
| Физическая подготовка. | НП, ТЭ, ССМ | Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств танцоров. |
| Единая всероссийская спортивная классификация.  | ТЭ, ССМ | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. |

**2.10. Технико-тактическая подготовка**

**2.10.1. 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)**

Таблица 8.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Английское название** | **Русское название** |
| **Фигуры класса«E»** |
| 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 | Реверсивныйповорот |
| 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 |
| 22. | Reverse Roll | Реверсивныйролл |
| 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 фого |
| 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)

Таблица 9.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Английское название** | **Русское название** |
| **Фигуры класса«Е»** |
| 1. | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives:* Chasse to side – to Right and to Left
* Compact Chasse
* RF and LF Forward Lock
* LF and RF Backward Lock
* Ronde Chasse
* Twist Chasse (Hip Twist Chasse)
* Slip Chasse (Slip-Close Chasse)
 | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:* Шассе в сторону – вправо и влево
* Компактное шассе
* Лок вперед с ПН и с ЛН
* Лок назад с ЛН и с ПН
* Ронд шассе
* Твист шассе (Хип твист шассе)
* Слип шассе (Слип-клоус шассе)
 |
| 2. | Basic Movements (Closed \*, Open, in Place)  | Основные движения (в закрытой позиции, \*в открытой позиции, на месте) |
| 3. | New York \*(Check from Open CPP and Open PP) | Нью-Йорк \*(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП) |
| 4. | Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right | Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо |
| 5. | Underarm Turn to Left or Right | Поворот под рукой влево и вправо |
| 6. | Shoulder to Shoulder | Плечо к плечу |
| 7. | Hand to Hand | Рука к руке |
| 8. | Three Cha Cha Chas | Три ча-ча-ча |
| 9. | Side Steps (To Left or Right) | Шаги в сторону (влево и вправо) |
| 10. | There And Back | Туда и обратно |
| 11. | Time Step as Side Basic\* | Тайм стэп, как основное движение в сторону\* |
| 12. | Fan\* | Beep\* |
| 13. | Alemana | 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 andOpen PP | Дробный кубинский брэйк изоткрытой контр ПП и открытой ПП |
| 22. | Natural Top | Натуральный волчок |
| 23. | Cross Basic\* | Кросс бэйсик\* |
| **Фигуры класса«D» и «С»** |
| 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 |
| \* | Guapacha Timing (“whappacha”) | Тайминг «гуапача» (может применяться для фигур отмеченных\*) |

### Румба (Rumba)

Таблица 10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№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. | Alemana | 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 |
| 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)**

Таблица 11.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Английское название** | **Русское название** |
| **Танец исполняется с «C» 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. | Deplacement (also Attack) | Перемещение (включая Атаку) |
| 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 |
| 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)

Таблица 12.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Английское название** | **Русское название** |
| **Фигуры класса «E»** |
| 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»** |
| 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 «C»** |
| 28. | Shoulder Spin | Шоулдер спин |
| 29. | Chugging | Чаггин |
| 30. | Catapult | Катапульта |

**2.10.2. 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)

Таблица 13.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№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 перемена с ПН(из натурального поворота в реверсивный)– Закрытая перемена 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 перемена |
| 9. | Reverse Corte | Реверсивное кортэ |
| 10. | Back Whisk | Виск назад |
| 11. | Back Lock (Backward Lock Step) | Лок назад (Лок стэп назад) |
| 12. | Progressive Chasse to Right | Поступательное шассе вправо |
| 13. | Open Impetus(Open Impetus Turn) | Открытый импетус(Открытый импетус поворот) |
| 14. | Weave from PP | Плетение из ПП |
| 15. | Drag Hesitation | Дрэг хэзитэйшн |
| 16. | Turning Lock (Turning Lock to Left) | Поворотный лок (Поворотный лок влево) |
| 17. | Basic Weave (Weave in Waltz Time) | Основное плетение (Плетение в ритме вальса) |
| **Фигуры класса«D»** |
| 18. | Double Reverse Spin | Двойнойреверсивный 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 |
| 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«C»** |
| 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)**

Таблица 14.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№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 |
| 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 поворотНатуральный 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 Тар | 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 окончанияпосле шага 5 чейса |
| 30. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Реверсивный фоллэвэй и слип пивот |
| **Фигуры класса«C»** |
| 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)

Таблица 15.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Английское название** | **Русское название** |
| **Танец исполняется с «E» 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)**

Таблица 16.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Английское название** | **Русское название** |
| **Танец исполняется с «C» 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) |
| 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 Impetusand 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 |
| 39. | Outside Spin | Наружный спин |

### Квикстеп (Quickstep)

Таблица 17.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Английское название** | **Русское название** |
| **Фигурыкласса«E»** |
| 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 |
| 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«C»** |
| 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 |

**2.11. 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.

**2.12. 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.

**2.13. 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 ССМ 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.

**2.13.1 План инструкторской и судейской практики**

Таблица 18.

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Наименование тем** |
| ТЭ | -привлечение в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий,-проведение разминки,-обучение основным техническим элементам и приёмам. |
| ССМ | -ведение дневника тренировок,-составление комплексов специально-технических упражнений,-правила проведения соревнований,-участие в судействе соревнований,-основы организации и проведения соревнований. |
| ВСМ | -ведение дневника тренировок,-составление комплексов специально-технических упражнений,-правила проведения соревнований,-участие в судействе соревнований,-основы организации и проведения соревнований. |

**2.14. План антидопинговых мероприятий**

Таблица 19.

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Наименование тем** |
| НП | Определение понятия «допинг». Этические аспекты проблемы допинга. Принципы «фейер плей». Основные подходы к антидопинговой профилактике. Пропаганда ценности здорового образа жизни. |
| ТЭ | 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов.2.Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов |
| ССМ | 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.2.Антиддопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов |
| ВСМ | Рассмотрение нарушений антидопинговые правила.Антидопинговые правила, 11 видов их нарушений. Запрещенный список, обзор основных изменений. Санкции. Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов. Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Психологические особенности взаимодействия тренеров со спортсменами |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Тренировочная работа на этапах спортивной подготовки в СШ проводится на основе данной программы. Программа предназначена для тренеров и является основным документом, регламентирующим тренировочную, воспитательную работу и выполнение нормативов по физической подготовке.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья учащихся, развитием специальных физических качеств, повышением интереса к занятиям танцевальным спортом.

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

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

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

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

3. Заключительная часть 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 с правилами безопасности при проведении тренировки, правилами пользования спортивным инвентарём.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку группы перед началом тренировки с последующей регистрацией в журнале.

2. Тренер является в спортивный зал к началу занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

3. Тренер обеспечивает организованный вход и выход группы на занятие.

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

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

Поверхность пола в зале должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Особую опасность представляют современные покрытия залов после влажной уборки. Необходимо 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 необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала и т.д.

**3.2. Меры профилактики травм**

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

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

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

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

Для этого необходимо:

1. Качественно проводить разминку;

2. Мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по залу с учетом выполнения различных движений и резких остановок на поверхности зала;

3. Следить за техникой выполнения сложных движений, перемещений, поворотов, резких остановок, вращений и т.д.;

4. Следить за состоянием танцевальной обуви, состоянием поверхности зала (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;

5. Постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения 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 20,21,22 и 23.

**3.3.1. Влияние физических качеств на результативность**

Таблица 20.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества** | **Уровень влияния** |
| Быстрота | 2 |
| Сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

**3.3.2. Оценка особенностей внешнего вида**

Таблица 21.

|  |  |
| --- | --- |
| **Особенности телосложения и пропорции тела** | **Характеристика и оценка особенностей** |
| **хорошо** | **удовлетворительно** | **неудовлетворительно** |
| Длина шеи | длинная, нормальная | средняя | короткая |
| Форма спины | прямая | сутуловатая | сутулая |
| Длина ног | длинные, нормальные | незначительно короче нормальной длины | короткие |
| Форма ног | прямые или с небольшим искривлением голени | значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек | Х-образные, О-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра |
| Полнота ног | ниже средней упитанности | средняя упитанность | выше средней упитанности |
| 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.

**3.3.3. Оценка подвижности в суставах**

Таблица 22.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды испытаний** | **Характеристика и оценка подвижности** |
| **хорошо** | **удовлетворительно** | **неудовлетворительно** |
| 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 100º | Нога поднимается ниже уровня 90º. Нога отводится в сторону с напряжением |
| 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 |
| Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол | Вращение вправо более чем 90º | Вращение влево менее чем на 90º | Корпус мало скручивается |
| 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 |
| Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника | Слабый прогиб в пояснице |

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.

**3.3.4. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды**

**развития двигательных качеств**

Таблица 23.

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

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

**Росто-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 7 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 200-300 м.

Креатинфосфатный 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 сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки необходимо использовать специально - и общеподготовительные, 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 разучивается 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 ФТСАРР, 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 ОФП являются ОРУ (общеразвивающие упражнения) и изучение движений других танцевальных направлений. К ОРУ можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. К другим танцевальным направлениям можно отнести классический танец, хип-хоп, джаз, модерн, и другие виды современного танца. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений и связок, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений и танцевальных вариаций в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; подвижные и игры с использованием статических поз.

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.

Особое значение на этом этапе имеет хореографическая подготовка, как составляющая часть ТП цель которой – повысить качество исполнения конкурсной программы с помощью специальных движений. Развить скорость вращений и пластику для более полной передачи характера музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей средствами хореографии.

**2. 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, различные виды танцевальных направлений, спортивные и подвижные игры и др.

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

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 ФТСАРР 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) Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – повысить качество исполнения конкурсной программы с помощью специальных движений. Развить скорость вращений и пластику для более полной передачи характера музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей средствами хореографии.

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 наверх; 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 ТЭ) являются: технически грамотное исполнение движений раздельно и в паре, выполнение вращений раздельно 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 ТЭ. 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».

**3.5. 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 (Р1) 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 (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха в положении сидя (Р3).

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.

Таблица 24.

|  |  |
| --- | --- |
| 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 показаниям: минутный объём 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 ступенчатообразно 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

**3.6. 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 спортивного отбора и контроля**

### 4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Таблица 25.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 7 | 4 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более |
| 7,10 | 7,35 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +3 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 |
| 1.6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее |
| 2 | 1 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 20 | 15 |
| 2.2. | Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад | градус 0 | не менее |
| 15 | 30 |
| 2.3. | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения | с | не менее |
| 4 | 5 |
| 2.4. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее |
| 7 | 5 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов |
| 2.5. | Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее |
| 8 | 5 |
| 2.6. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол" | количество раз | не менее |
| 5 |

### 4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «танцевальный спорт»

Таблица 26.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 5,50 | 6,20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 130 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 22 | 15 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8,05 | 8,29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,7 | 9,1 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 2.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 26 | 18 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 9,2 | 10,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 9,40 | 11,40 |
| 3.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 24 | 10 |
| 3.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 3.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,8 | 8,8 |
| 3.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 3.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 3.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 34 | 21 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |
| 4.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | количество раз | не менее |
| 70 | 60 |
| 4.2. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин | количество раз | не менее |
| 35 | 24 |
| 4.3. | Техническое мастерство | прогон | Обязательная техническая программа |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "брейкинг", дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов |
| 4.5. | 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 |
| 4.6. | Исходное положение - стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения | с | не менее |
| 10 |

**4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица 27.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/ /юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 8,10 | 10,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 40 | 27 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 9,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12,40 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 42 | 16 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 6,9 | 7,9 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 185 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 44 |
| 2.9. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 20 |
| 2.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 35 | - |
| 2.11. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 16,30 |
| 2.12. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 23,30 | - |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 10,50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12,00 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 44 | 17 |
| 3.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 3.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,1 | 8,2 |
| 3.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 240 | 195 |
| 3.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 48 | 43 |
| 3.9. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 21 |
| 3.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 37 | - |
| 3.11. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 17,30 |
| 3.12. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 22,00 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |
| 4.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | количество раз | не менее |
| 160 | 150 |
| 4.2. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин | количество раз | не менее |
| 47 | 40 |
| 4.3. | Техническое мастерство | прогон | Обязательная техническая программа |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "брейкинг", дополнительно необходимо выполнение следующего норматива |
| 4.4. | Исходное положение - стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения | с | не менее |
| 15 |

### 4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»

Таблица 28.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юниоры/ мужчины | юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,4 | 16,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 9,50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12,40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 42 | 16 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не менее |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 185 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) |  | не менее |
| количество раз | 50 | 44 |
| 1.9. | Метание спортивного снаряда весом 500 г |  | не менее |
| м | - | 20 |
| 1.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г |  | не менее |
| м | 35 | - |
| 1.11. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) |  | не более |
| мин, с | - | 16,30 |
| 1.12. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) |  | не более |
| мин, с | 23,30 | - |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,1 | 16.4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 10,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12,00 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 44 | 17 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,1 | 8,2 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 240 | 195 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 48 | 43 |
| 2.9. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 21 |
| 2.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 37 | - |
| 2.11. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 17,30 |
| 2.12. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 22,00 | - |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |
| 3.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | количество раз | не менее |
| 180 | 170 |
| 3.2. | Техническое мастерство | прогон | Обязательная техническая программа |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующего норматива |
| 3.3. | Исходное положение -вис на турнике. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее |
| 12 | - |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Состав оборудования и инвентаря, необходимый для танцевального спорта устанавливается на основе «Табеля оснащения спортивных сооружений оборудованием и инвентарем» и включает: основное оборудование и инвентарь; дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь; контрольно-измерительные и судейско-информационные средства; оборудование медицинского кабинета, медицинского поста.

**5.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

Таблица 29.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 2. | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 6 |
| 4. | Жилет с отягощением | штук | 14 |
| 5. | Зеркало 12x2 м | штук | 1 |
| 6. | Мат гимнастический | штук | 14 |
| 7. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 9. | Обруч гимнастический | штук | 14 |
| 10. | Палка гимнастическая | штук | 14 |
| 11. | Пояс утяжелительный | штук | 14 |
| 12. | Рулетка 20 м металлическая | штук | 1 |
| 13. | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
| 14. | Станок хореографический 12 м | комплект | 1 |
| 15. | Стенка гимнастическая | штук | 7 |
| 16. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 17. | Утяжелители для ног | комплект | 14 |
| 18. | Утяжелители для рук | комплект | 14 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Паркет (паркетная доска) от 162м2 | комплект | 1 |
| 21. | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», вместо паркета (парткетной доски) возможно использование напольного покрытия со следующими характеристиками |
| 22. | Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое – типа «линолеум») от 96 м2 | комплект | 1 |

Таблица 30.

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап НП | ТЭ (этап СС) | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Коврик гимнастический | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Скакалка гимнастическая | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Утяжелители для ног | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Утяжелители для рук | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

**5.2. Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 31.

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| 1. № п/п
 | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап НП | ТЭ (этап СС) | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "европейская программа" | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "латиноамериканская программа" | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "брейкинг" | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Кроссовки для улицы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Наколенники для танцев | пар | на занимающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Налокотники для танцев | пар | на занимающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Напульсники для танцев | пар | на занимающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
|  | Носки утепленные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "европейская программа" | пар | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 |
|  | Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "латиноамериканская программа" | пар | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 |
|  | Обувь для спортивной дисциплины "брейкинг" | пар | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 |
|  | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
|  | Шапка для спортивной дисциплины "брейкинг" | штук | на занимающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |

**6. Перечень информационного обеспечения.**

**6.1 Список литературных источников**

1. Федеральный закон Российской федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 396 от 01 июня 2021 г.;
4. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные российской федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
5. Приказа Минспорта России от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
6. Устав Государственного автономного учреждения Калужской области «Спортивная школа «Победа»;
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
10. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агенства
11. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования условия и порядок присвоения спортивных разрядов званий.)
12. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. - Tomck.: STT, 2010 г. - 288 с.
13. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 2014.
14. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2018. -120 с.
15. С.В. Филатов «От образного слова - к выразительному движению», М., 2013.
16. Ю. Слонимский «В честь танца», М., 1988.
17. Н. Рубштейн «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2015.
18. С.И. Бекина и др. «Музыка и движение», М., 2013.
19. В.М. Красовская ст. «О классическом танце» в кн. Н.Базарова, В.Мей «Азбука классического танца», Л., 2017.
20. А.М. Мессер «Танец. Мысль. Время.», М., 2012.
21. Н.И. Тарасов «Классический танец», М., 2014.
22. С. Холфина «Воспоминания классического балета», М., 2010 г.
23. Е.П. Валукин «Проблемы наследия в хореографическом искусстве», М., 2002.
24. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. - В кН.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва,2017, вып. 1, с 21- 29.
25. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 2019, - 71 с.
26. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие - Ростов на Дону, 2012 - 544 с.
27. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 20017г.
28. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2012.
29. Колесов А.и., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спорсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2013.
30. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 2005 г
31. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
32. «The Laird Technique of Latin Dancing» – Walter Laird, The Commemorative Edition 2019
33. «Technique of Ballroom Dancing» – Guy Howard, 6-th Edition, 2016
34. «Viennese Waltz» Recommended version 2011

**6.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.

2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного техничного исполнения элементов.

3. Онлайн трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

**6.3. Перечень** **Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Интернет портал для любителей танцев. <http://dancelovers.ru/>

3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)